Do It Now (Gujarati)

Peale, Norman Vincent

VISIT…

LANZAROTE Caliente.com



DO IT NOW



તમે જ તમારા ઘડવૈયા

નોર્મન વિન્સેન્ટ પીલ



આર. આર. શેઠ ઍન્ડ કંપની પ્રા. લિ.

eBook

સફળતા આપણાથી હાથવેંત જ દૂર હોય છે, છતાં મોટાભાગનાં લોકો સફળતા મેળવવામાં નિષ્ફળ જાય છે. કારણ? સફળ થવાના રસ્તાથી તેઓ અજાણ હોય છે. જીવનમાં Positive વિચારોથી કરવામાં આવતા કામમાં સફળતા મળે છે. તમારે સફળ થવું છે? તો વાંચો આ પુસ્તક. સફળ થવાની સાથે-સાથે જીવનનાં મહામૂલા સિદ્ધાંતો જાણવા, સમજવા અને અનુભવવામાં આ પુસ્તક તમને ઘણું મદદરૂપ બનશે.

સફળતાના આ મંત્રોને જીવનમાં ઉતારી લો

- મુશ્કેલીઓથી ડરો નહીં
- જીવનમાં રોમાંચ ઉમેરો
- ચિંતાનો મુકાબલો કરો
- વ્યક્તિત્વને નબળું ન બનાવશો
- ઉજ્જ્વળ ભવિષ્યની કલ્પના કરો
- સમસ્યાનો Positive ઇલાજ શોધો

ડૉ. નોર્મન વિન્સેન્ટ પીલના આ મંત્રો જ
તમને સફળતા અપાવશે... તો આ મંત્રોને અમલમાં મૂકો
આજે જ... અત્યારે જ... *DO IT NOW!*

DO IT *NOW*

તમે જ તમારા ઘડવૈયા

નોર્મન વિન્સેન્ટ પીલ

અનુવાદ: **હેતલ સોંદરવા**



આર. આર. શેઠ એન્ડ કંપની પ્રા. લિ.

પુસ્તક પ્રકાશક અને વિક્રેતા

૧૧૦, પ્રિન્સેસ સ્ટ્રીટ
અર્થબાગ
મુંબઈ ૪૦૦ ૦૦૨
ટેલિ. (૦૨૨) ૨૨૦૧૩૪૪૧

'દ્વારકેશ'
રૉયલ ઍપાર્ટમૅન્ટ પાસે, ખાનપુર
અમદાવાદ ૩૮૦ ૦૦૧

ટેલિ. (૦૭૯) ૨૫૫૦૬ ૫૭૩

Visit us at: www.rrsheth.com
Email: sales@rrsheth.com

DO IT NOW

Gujarati Translation of an International Bestseller

Six Attitudes for Winners

Originally written in English by Norman Vincent Peale

Translated into Gujarati by Hetal Sondarva

Published by **R. R. Sheth & Co. Pvt. Ltd.**

Ahmedabad ☐ Mumbai

ISBN: 978-9-38-133686-1

પ્રકાશક

ભગતભાઈ ભુરાલાલ શેઠ

આર. આર. શેઠ એન્ડ કંપની પ્રા. લિ.

મુંબઈ ૪૦૦ ૦૦૨ ☐ અમદાવાદ ૩૮૦ ૦૦૧

Visit us at: www.rrsheth.com

Email: sales@rrsheth.com

અનુક્રમણિકા

પ્રકરણ-૧:

હકારાત્મકતા

કોઈ મુશ્કેલી એટલી મોટી નથી હોતી કે તેને ઉકેલી ન શકાય

પ્રકરણ-૨:

હિંમતવાન બનો

ડરવાની કોઈ જરૂર નથી

પ્રકરણ-૩:

ઉત્સાહી બનો!

જીવન રોમાંચથી ભરપૂર છે!

પ્રકરણ-૪:

શાંતિ અને સુલેહભર્યું વાતાવરણ

મારે ચિંતા કરવાની કોઈ જરૂર નથી

પ્રકરણ-૫:

વિશ્વાસુ બનો

બુલંદ આત્મવિશ્વાસ: હું પરિવર્તન લાવી શકું છું

પ્રકરણ-૬:

પ્રતીક્ષા કરો

ભવિષ્ય અત્યંત ઉજ્જવળ છે!

પ્રકરણ-૭:

વિજેતાની નજરે

૧૧ સમસ્યાઓ અને તેના ઉકેલની ચાવીઓ

જિંદગીના કોઈ પણ ક્ષેત્રે વિજેતા બનવાની આદત પાડતું પુસ્તક

કોઈએ કહ્યું છે કે, વિજેતાઓ કંઈ નવું નથી કરતા. વિજેતાઓ જે કરે છે તે 'નવી રીતે' કરે છે.

જીવનના કોઈ પણ ક્ષેત્રે વિજેતા બનવા માટે માણસને એક લાલસા હોય છે, પણ આ લાલસાને સાકાર કરવા માટે એના અંતરના ઊંડે ઊંડે જે યોગ્યતાઓ અને શક્તિઓ પડી છે એને એ ઓળખી શકતો નથી. આ પુસ્તક આવી યોગ્યતાઓ અને શક્તિઓને ઓળખવા માટે સ-ચોટ માર્ગદર્શન પૂરું પાડે છે.

પ્રેરણાદાયી અને સકારાત્મક વિચારસરણીને પોતાની જિંદગીની રૂપરેખા બનાવનાર કોઈ પણ વ્યક્તિ, 'નોર્મન વિન્સેન્ટ પીલ'ના નામથી પરિચિત જ હશે. 'પાવર ઑફ પૉઝિટિવ થિન્કિંગ' પુસ્તક દ્વારા આ લેખકે ઘણા બધા લોકોને પોતાની જિંદગીનો અંદાજ બદલી, પ્રસન્નચિત્તે જિંદગીને જીવતાં અને માણતાં શીખવ્યું છે.

ઓપ્રાહ વિનફ્રેનું એક વિધાન છે: 'જે લોકોએ ક્યારેય ઠોકર ખાધી નથી, એ લોકો કદી પહાડ ચડ્યા જ નથી.'

'Do it Now ' પુસ્તક પણ વ્યક્તિને જિંદગીનાં કોઈ પણ ક્ષેત્રે વિજય મેળવવા માટે ચોક્કસ મદદરૂપ બનશે એવી અમને પૂરી શ્રદ્ધા છે. આપત્તિને કેવી રીતે અવસરમાં ફેરવી વિજેતા બનવું, એ માટે આ પુસ્તકમાં યોગ્ય રીતે દિશાસૂચન કરવામાં આવ્યું છે.

- પ્રકાશક

સ્પષ્ટતા:

આ પુસ્તકમાં અનેક જગ્યાએ જિસસ ક્રાઇસ્ટ અને પવિત્ર બાઇબલના ઉલ્લેખો છે. દરેક વાચકે પોતાના ધર્મ અને ઇષ્ટદેવતાના સંદર્ભમાં જે-તે મુદ્દામાં સમજવું. દરેક ધર્મમાં આ વાતો જુદા જુદા સ્વરૂપે કહેવાઈ છે. સર્વધર્મ સમભાવ.

- પ્રકાશક

પ્રકરણ-૧

હકારાત્મકતા

કોઇ મુશ્કેલી એટલી મોટી નથી હોતી કે તેને ઉકેલી ન શકાય

વર્ષો જૂના મારા મિત્ર જે. સી. પેન્ની અને હું ન્યૂયૉર્કની હોટેલ વૉલ્ડૉર્ફ-એસ્ટોરિયામાં વક્તવ્ય આપવા માટે ભેગા થયા હતા, ત્યારે અમે જીવનમાં આવતી મુશ્કેલીઓ અને તે મુશ્કેલીઓનો સામનો કેવી રીતે કરવો, તેની ચર્ચામાં સરી પડ્યા. જે. સી. પંચાણું વર્ષના હોવા છતાં તેઓ ઘણાં જ ઉત્સાહી અને સ્ફૂર્તિલા હતા. મેં પૂછ્યું, "જે. સી., તમારા જીવનમાં ઘણી તકલીફો આવી હશે, મુશ્કેલીઓ તરફનો તમારો અભિગમ કેવો હોય છે?"

એ ભલા માણસનો જવાબ પણ એવો જ ઉમદા હતો. "નોર્મન, સાચું કહું તો હું મારા જીવનમાં આવેલી તમામ મુશ્કેલીઓનો ઋણી છું. કારણ કે, એક પછી એક મુશ્કેલીનો સામનો કરતો ગયો, તેમ-તેમ હું મનથી મજબૂત થતો ગયો અને આવનારી મુશ્કેલીઓને પહોંચી વળવા માટે સક્ષમ બનતો ગયો.

જીવનમાં મેં જે પ્રગતિ સાધી, તેમાં મુશ્કેલીઓનો બહુ મોટો ફાળો છે. આજે હું જે મુકામ પર પહોંચ્યો છું, તે મુશ્કેલીઓ થકી જ મેં હાંસલ કર્યો છે."

જે. સી. પેન્નીની માફક મુશ્કેલીઓ સામે ઝઝૂમવાનો પ્રયાસ કરતી વખતે શરૂઆતથી જ તમારે સમસ્યાઓ સામે હકારાત્મક માનસિક અભિગમ અપનાવવો પડશે.

વાસ્તવિકતા તરફનો અભિગમ

મારી ઑફિસમાં એક તકતી પર લખ્યું છે, "વાસ્તવિકતા કરતાં અભિગમ વધુ મહત્ત્વનો હોય છે." આ વાક્ય મને મારી મુશ્કેલીઓનો સામનો કરવામાં મદદરૂપ થયું છે, કારણ કે વાસ્તવિકતા તરફ કેવો અભિગમ રાખવો તે હું તેના થકી શીખ્યો છું. નકારાત્મક માનસિકતા ધરાવનારી વ્યક્તિ કહેશે, "આ વાસ્તવિકતા પચાવવી અઘરી છે. તેનાથી પીછો છોડાવી શકાય તેમ નથી. વાસ્તવિકતા એ આખરે તો વાસ્તવિકતા છે અને તે જ સત્ય છે."

પણ હકારાત્મક વિચારો ધરાવનારી વ્યક્તિ કહેશે, "હા, વાસ્તવિકતા કપરી છે ખરી, પણ તે ગમે તેટલી વિકટ પરિસ્થિતિમાંથી પણ કોઈ ને કોઈ રસ્તો જરૂર મળી જતો હોય છે. સમસ્યા હોય તો તેનો ઉકેલ પણ હોય જ."

નકારાત્મક વલણ ધરાવનાર વ્યક્તિ વાસ્તવિકતા સામે, મુશ્કેલી સામે હથિયાર હેઠા નાંખી દેતી હોય છે, જ્યારે હકારાત્મક વલણ ધરાવનાર વ્યક્તિ મુશ્કેલીમાંથી નીકળવાનો માર્ગ પોતાની રીતે શોધી લેતી હોય છે. સંજોગો ગમે તેટલા માઠા હોય, પણ પરિણામ તમારા અભિગમથી જ નક્કી થતું હોય છે.

એવો વિસ્તાર, જ્યાં કોઈને નહોતું જવું...

બે સેલ્સમૅનનો કિસ્સો તમને સંભળાવું. એક સેલ્સમૅનને એવો વિસ્તાર સોંપવામાં

આવ્યો, જ્યાંથી કંપનીને ખાસ કશી આવક થતી નહોતી. કંપનીનો આખો સ્ટાફ માનતો હતો કે, “ગમે તેટલી મહેનત કરો તોયે અહીંથી કંઈ મળવાનું નથી.”

એ જગ્યાએથી આવક થવાની કોઈ શક્યતા નથી એવી ઠેર-ઠેરથી મળેલી વાતો સાંભળીને સેલ્સમૅને વિચાર્યું, ‘મને જ શા માટે અહીં મોકલવામાં આવ્યો? આવો વિસ્તાર સોંપીને મને અન્યાય કરવામાં આવ્યો છે.’

સાચે જ એ સેલ્સમૅન તે વિસ્તારમાં વ્યવસાય વિકસાવવામાં નિષ્ફળ ગયો અને કેટલાક સમય પછી તેણે નોકરી છોડી દીધી. તે નિષ્ફળ ગયો કારણ કે વાસ્તવિકતા તેણે પહેલેથી જ સ્વીકારી લીધી હતી. મુશ્કેલી સામે તેણે નમતું જોખ્યું. સામનો કરવાનો પ્રયત્ન પણ ન કર્યો. તો શું આવ્યું એનું પરિણામ? નકારાત્મક!

થોડા સમય પછી દૂરના રાજ્યમાંથી બીજો એક સેલ્સમૅન ત્યાં આવ્યો. તે ફક્ત એટલું જ જાણતો હતો કે એ વિસ્તાર શહેરથી દૂર આવેલો હતો. ત્યાં વ્યવસાયની કોઈ તકો નહોતી તેવી તેને લેશમાત્ર જાણ નહોતી. તેણે તો મન લગાવીને કામ શરૂ કરી દીધું. દિવસ-રાત જોયા વગર કામમાં તે ખૂંપી ગયો.

થોડા જ સમયમાં વ્યવસાય જામી ગયો અને ધમધોકાર વેચાણ થવા માંડ્યું.

ઘણી વખત તે વિચારતો, “આ જગ્યા તો સોનાની ખાણ જેવી છે!” તેની વિચારસરણી હકારાત્મક હતી અને તેની પ્રવૃત્તિ પણ હકારાત્મક હતી. તેણે ઘણી સફળતા મેળવી. તેનો આત્મવિશ્વાસ એટલો દૃઢ હતો કે જો કોઈએ કહ્યું હોત કે તે વિસ્તારમાં વ્યવસાય કરવાની અપેક્ષા રાખવી નકામી છે, તો તેને વિશ્વાસ જ ન બેસત. અને શા માટે બેસે? ત્યાં હજારો માણસોની વસતી હતી અને તેમને કંપનીનાં ઉત્પાદનોની જરૂર પણ હતી.

હકારાત્મક મનોવલણ તરફનાં ત્રણ પગલાં

૧. વિચારો. ત્વરિત પ્રતિક્રિયા ન આપો. મુશ્કેલી આવે ત્યારે આપણે વિહ્વળ થઈ જઈએ છીએ, મન વ્યગ્ર થઈ જતું હોય છે. અસ્વસ્થ દિમાગમાં બુદ્ધિગમ્ય કે તાર્કિક વિચારો નથી પ્રવેશી શકતાં તેથી સ્વયં પર સંયમ રાખીને શાંત દિમાગે વિચારો. સ્વસ્થ ચિત્ત રાખીને મનને શાંત કરો. ઉગ્ર ચિત્તે દિમાગ વિચારી નથી શકતું. મનને સ્વસ્થ રાખશો તો જ સમસ્યાનો સાચો ઉકેલ મળશે. માટે જ સ્વસ્થ અને શાંત ચિત્તે વિચારો.

વ્યક્તિની સૌથી મોટી મૂડી દિમાગ છે. માટે તમારા દિમાગને હંમેશાં તમારા કાબૂમાં રાખો. લાગણીઓને મન પર પ્રભાવિત ન થવા દો.

થોમસ એ. એડિસને કહ્યું છે: “શરીરનું મુખ્ય લક્ષ્ય દિમાગને સતત પ્રવૃત્તિશીલ રાખવાનું છે.” આ મહાન સંશોધક જાણતો હતો કે સ્વસ્થ દિમાગ જ સર્જનાત્મક કામગીરી કરી શકે છે, નહીં કે ઉતાવળિયું દિમાગ. આ સ્વસ્થ દિમાગમાંથી આવતા વિચારો જ સમસ્યામાંથી માર્ગ કાઢી શકે છે.

૨. વિચારક બનો. ફ્રેડે તેના વ્યવસાય પાછળ ત્રીસ વર્ષ સુધી આકરી મજૂરી કરી, પણ તેના ભાગીદારે દગો દેતાં ફ્રેડનો ધંધો પાણીમાં બેસી ગયો. તે મને મળવા આવ્યો. મને હતું કે તેનું મન કડવાશથી ભરાઈ ગયું હશે. તેણે મને જણાવ્યું, “ત્રીસ વર્ષ અગાઉ મેં ધંધો શરૂ કર્યો, ત્યારે મારી પાસે ૫૦ ડૉલર હતા, જ્યારે આજે મારી પાસે ૫૦૦ ડૉલર છે. એ રીતે મેં ઘણી પ્રગતિ સાધી છે. વળી, હવે મારી પાસે અનુભવનું ભાથું પણ છે.

મારી પત્ની ત્યારે પણ મારી પડખે હતી અને આજે પણ મારી પડખે છે. ભગવાનનો પાડ માનું તેટલો ઓછો છે."

ધંધામાં ખોટ ગયાના એક વર્ષની અંદર જ ફ્રેડે બીજો ધંધો શરૂ કર્યો અને તે ધંધો પણ જામવા માંડ્યો. પરંતુ મને તેનું આ વાક્ય સ્પર્શી ગયું હતું. તે હતું: "મેં નક્કી કર્યું કે મારે 'ઇફ ' થિન્કર ('if' thinker) નહીં, 'હાઉ' થિન્કર ('how' thinker) બનવું છે." આ વિચારપ્રેરક બાબત છે. 'ઇફ' થિન્કર સમસ્યા વિશે જ વિચાર્યા કરે છે અને પછી નિરાશ થઈને સ્વયંને કહે છે, "કાશ, મેં આમ કર્યું હોત... કાશ પરિસ્થિતિ જુદી હોત તો... કાશ લોકો મારી સાથે આવો વ્યવહાર ન કરતા હોત તો..." આમ તેના દિમાગમાં એકના એક વિચારો ફર્યા જ કરે છે. આવા વિચારોની કોઈ અંત નથી હોતો. જગત આખું આવા નિષ્ફળ 'ઇફ' થિન્કર્સથી ભરેલું પડ્યું છે.

"દરેક સમસ્યામાં ઉકેલનાં બીજ પણ રહેલાં હોય છે."
- સ્ટેનલી આર્નોલ્ડ

જ્યારે 'હાઉ' થિન્કર મુશ્કેલીની વેળાએ ક્યારેય નાહકની ચર્ચા-વિચારણાઓ પાછળ સમય અને શક્તિ વેડફતો નથી. તે તરત જ શ્રેષ્ઠ વિકલ્પોની શોધમાં લાગી જાય છે, કારણ કે તે જાણે છે કે દરેક સમસ્યાનો ઉકેલ મળી જ રહેતો હોય છે, ચાહે તે સમસ્યા પહાડ જેટલી મોટી કેમ ન હોય? તે સ્વયંને પૂછે છે, "શું આ અંતરાયનો સર્જનાત્મક ઉપયોગ થઈ શકે? તેનાં કોઈ સારાં પાસાં પર હું કામ કરી શકું તેમ છું?"

આ 'હાઉ' થિન્કરની સમસ્યાનો ઉકેલ અસરકારક રીતે મળી રહેતો હોય છે, કારણ કે તે જાણે છે કે સમસ્યા આવી છે, તો તેનો ઉકેલ પણ મળશે જ. અર્થવિહીન ચર્ચાઓ કે વિચારોમાં સમય વેડફવાને બદલે તે આવી પડેલી પરિસ્થિતિમાંથી શું સર્જનાત્મક પ્રવૃત્તિ થઈ શકે તેના પર ધ્યાન કેન્દ્રીત કરે છે.

૩. હું આ કામ કરી જ શકું એવો વિશ્વાસ રાખો. કામ કોઈ પણ હોય, સ્વયં પર વિશ્વાસ રાખશો તો તે કામ તમે પાર પાડી શકશો. આ સિદ્ધાંતે તેના પર દૃઢ વિશ્વાસ રાખનારા અસંખ્ય લોકોના જીવનને જડમૂળથી બદલી નાંખ્યું છે. આ નિયમ સદીઓથી ચાલ્યો આવે છે અને ચાલતો રહેશે. તેનું અસ્તિત્વ સદાકાળ રહ્યું છે. સ્વયં પર શ્રદ્ધા રાખો. ઈશ્વરની કૃપાથી તમે તમારા માર્ગમાં આવતા તમામ અંતરાયો સફળતાપૂર્વક પાર કરી શકો છો.

'વિશ્વાસ' અને 'હું કરી શકીશ' - આ શબ્દો પરસ્પર જોડાયેલા છે. જો તમને આત્મવિશ્વાસ છે કે અમુક કામ તમે કરી શકશો, તો તમે ચોક્કસ તે કામ કરી જ શકો છો.

એક પછી એક સરિયામ નિષ્ફળતા મેળવી રહેલા એક માણસને કોઈ પુસ્તકમાં લખેલું સુવાક્ય વાંચીને પ્રેરણા મળી. સુવાક્ય હતું: 'સર્વશ્રેષ્ઠ મેળવવાની અપેક્ષા રાખશો તો સર્વશ્રેષ્ઠ જ મળશે.' આ વાક્ય તેના હૃદયમાં કોતરાઈ ગયું. પછીથી વિચાર કરતાં તેને સમજાયું કે તે હંમેશાં હારવાના જ વિચારો કરતો હતો. રોજ તેને કશુંક ખરાબ થવાની શંકા થતી, અને સાચે જ કશુંક ખરાબ બનીને જ રહેતું.

તેથી પોતાની નિષ્ફળ છબિને ભૂંસી નાંખે તેવા 'અસરકારક' વિચારો મેળવવા તે માણસે બાઈબલનું શરણ લીધું. તેમાંથી તેને ઘણાં નિયમો જાણવા મળ્યા, જે પૈકીના બે નિયમો આ પ્રમાણે છે: 'માંગશો તે મળશે, શોધશો તે જડશે, ટકોરા મારશો તો આપોઆપ તમારા માટે દ્વાર ઊઘડશે.' (મેટ, ૭:૭) અને બીજો નિયમ: 'ઈશ્વરે આપણને ભયની નહીં,

ઉત્સાહ, પ્રેમ અને સ્વસ્થ મનની ભેટ આપી છે.’ (૨ ટિમ ૧:૭)

આ ધાર્મિક લખાણોએ તે માણસ પર જાદુઈ અસર કરી. તેના મનના તમામ નકારાત્મક વિચારો, નિરાશા, શંકા અને લઘુતાગ્રંથિ દૂર થયાં. તેણે કહ્યું, “મેં કામ પ્રત્યેનો મારો અભિગમ બદલી નાંખવાનું નક્કી કર્યું. રોજ સવારે ‘મને મારું કામ ખૂબ ગમે છે, અને આજનો દિવસ મારા જીવનનો ઘણો મોટો દિવસ બની રહેવાનો છે.’ એવું બોલવા સાથે મારો દિવસ શરૂ થતો. હું માનવા માંડ્યો કે જો મને ખુદને જ મારા પર વિશ્વાસ ન હોય, તો પછી હું બીજા માણસો પાસેથી મારા પર વિશ્વાસ રાખવાની અપેક્ષા રાખી શકું નહીં.” આ આર. જિન સ્કાલ્ફનો ખુદનો અનુભવ છે. તેમણે ગાઇડ-પોસ્ટ્સમાં આ વિશે જણાવ્યું છે.

તમારા શિથિલ થઈ ગયેલા આત્મવિશ્વાસને બાઇબલમાં જણાવેલા શક્તિશાળી સિદ્ધાંતના અમલ થકી દૃઢ બનાવી દો. બાઇબલમાં એવા અસંખ્ય શ્રદ્ધાસભર વિચારો રજૂ કરવામાં આવેલા છે, જે તમારો માનસિક અભિગમ સમૂળગો બદલી નાંખે છે. આમ થાય ત્યારે તમે માર્ગમાં આવતી મુશ્કેલીઓમાંથી માર્ગ કાઢી શકો છો.

ભાગ્યશાળીને મળે છે સમસ્યા!

કેટલાંક વર્ષો પૂર્વે હું એક એવી પ્રેરણાદાયી વ્યક્તિને મળ્યો હતો, જેમણે મને સમસ્યાના મૂળમાં ધરબાયેલા ‘ભાગ્ય’ને શોધવાનો ઉપાય શીખવ્યો. ઘણી જ ગંભીર જણાતી સમસ્યા લઈને હું તેમની પાસે ગયો. “ઓહ, તો તને કોઈ સમસ્યા છે,” તેઓ બોલ્યા. “અભિનંદન!”

“અભિનંદન શા માટે આપો છો?” મેં આશ્ચર્યથી તેમને પૂછ્યું. સહાનુભૂતિ વ્યક્ત કરવાને બદલે તેઓ મને શુભેચ્છા પાઠવી રહ્યા હતા. તેમણે ખુશ થઈને જવાબ આપ્યો, “કારણ કે આ સમસ્યા થકી તારા જીવનમાં કોઈ સુખદ, સુંદર ચીજનું આગમન થઈ શકે છે.”

મેં તેમને મારી સમસ્યા વિગતવાર જણાવી. તેમણે શાંતિથી મારી વાત સાંભળી. “તો આ તારી સમસ્યા છે. તેનાથી ડરીશ નહીં - કારણ કે, આ એવી કોઈ વિકરાળ સમસ્યા નથી. તને ખબર છે? આ સમસ્યા તારી સામે સ્મિત ફરકાવીને તને તેની સાથે સંતાકૂકડી રમવાનું આમંત્રણ આપી રહી છે. તેની પાછળ કશીક મહામૂલી ભેટ છુપાયેલી છે. મજા ત્યારે આવશે, જ્યારે તું તે ચીજ શોધી કાઢીશ.”

તેમણે મને સમજાવ્યું, “દરેક મુશ્કેલીમાં કોઈ ને કોઈ છીંડું તો રહેલું જ હોય છે. આપણે તે શોધવાનું હોય છે.” તે મલકાયા. “આ મુશ્કેલીમાં પણ છીંડું છે જ. ચાલ, હવે સમસ્યા દૂર કરવાના પ્રયત્નોમાં મચી પડીએ. મને ખાતરી છે કે તેમાંથી આપણને કશીક અમૂલ્ય ચીજ જરૂર હાથ લાગશે.”

તેમના કુશળ માર્ગદર્શન નીચે મેં મારા વ્યક્તિગત અનુભવોમાં મહાન સિદ્ધાંત શોધ્યો. જ્યારથી મેં જાણ્યું કે માર્ગમાં આવતો પ્રત્યેક સમસ્યા પોતાની સાથે અમૂલ્ય ભેટ પણ લઈ આવતી હોય છે, ત્યારથી સમસ્યાઓને હું માનની નજરે જોઉં છું.

ચાર્લ્સ એફ. કેટરિંગ: ‘મારે સમસ્યા જોઈએ છે!’

ચાર્લ્સ એફ. કેટરિંગ જાણીતા સંશોધક હોવાની સાથે ફિલૉસૉફર પણ હતા. ઑટોમોટિવ ક્ષેત્રના મહત્ત્વના સંશોધનોમાં તેમનું નોંધપાત્ર પ્રદાન છે. તેઓ કહેતા, ‘મારી સામે સમસ્યાઓ ન હોય તો હું કશું જ ન કરી શકું. સમસ્યાઓ

મારી શક્તિઓને, મારા મગજને વધુ મજબૂત કરે છે. સફળતા મારી શક્તિઓને પાંગળી બનાવે છે, જ્યારે મુશ્કેલીઓ મારામાં શક્તિનો સંચાર કરે છે.'

સમસ્યા સામે બાથ ન ભીડશો. સમસ્યા આવે તો કદી તે વિશે ફરિયાદ પણ ન કરશો. તેના બદલે સમસ્યાના પ્રશ્નો પૂછવાનું શરૂ કરી દો. વાસ્તવમાં, સમસ્યા કે મુશ્કેલી એ ઈશ્વર દ્વારા વિકસવામાં મદદરૂપ થતી શીખ છે.

મુશ્કેલી જેવી છે તેવી જ રાખો, મોટી ન બનાવો

મુશ્કેલી સામે આપણે તરત નમતું જોખી લઈએ છીએ અને તેની સામે સ્વયંને નિર્બળ સમજીએ છીએ, લઘુતાગ્રંથિ અનુભવીએ છીએ. સમસ્યા હોય તેના કરતાં અનેકગણી મોટી ધારી લેતાં હોઈએ છીએ. તે આપણને ડરાવે છે, ગભરાવે છે. કારણ? સમસ્યા ઘણી મોટી છે એટલા માટે નહીં, પણ આપણે તેના વિશે વિચારી-વિચારીને સમસ્યાને હોય તે કરતાં વધુ મોટી બનાવી દઈએ છીએ.

આપણે સમસ્યાનું વાસ્તવિક કદ હોય, તેને નાનું કરી નાંખવાનું છે. ભય પમાડનારી, લઘુતાગ્રંથિનો અનુભવ કરાવનારી અને ગભરાવી મૂકનારી લાગણીઓ ખંખેરી નાંખીને બુદ્ધિપૂર્વક વિચારવાનું શરૂ કરી દો.

એક ઑફિસમાં મેં એક માણસના ટેબલ પર કાગળો વ્યવસ્થિત ગોઠવેલા મૂક્યા હતા. દરેક કાગળ પર સાંકેતિક ભષામાં કશુંક લખાણ લખ્યું હતું. એ માણસ બોલ્યો, "આ કાગળોમાંના લખાણ વિશે જાણવાની તમને જિજ્ઞાસા થઈ હશે. હાલ હું એક સમસ્યામાંથી પસાર થઈ રહ્યો છું, અને સમસ્યા સૂલઝાવવાનો આ મારો આગવો રસ્તો છે."

તેણે મને જણાવ્યું કે જીવનમાં એક સમય એવો આવ્યો હતો, જ્યારે મુસીબતોથી તે ઘેરાઈ ગયો હતો. તે સમયે તેને એક વડીલ ઉદ્યોગપતિ મળ્યા. તેમણે તેને સમજાવ્યું, "જો જૅક, જીવનના આટલાં વર્ષોમાં મેં જાણ્યું છે કે મુસીબત જેટલી મોટી દેખાતી હોય છે, હકીકતમાં તેટલી મોટી હોતી નથી. જો નું મુશ્કેલીનું વર્ગીકરણ કરીને તેને જુદા-જુદા ભાગોમાં વહેંચી દઈશ, તો તે અલગ-અલગ ભાગો ઉકેલીને સમગ્ર સમસ્યા ઉકેલી શકીશ. સમસ્યાના જુદા-જુદા ભાગ પાડી નાંખવાના. આમ કરવાથી મુશ્કેલી એટલી મોટી નહીં લાગે."

"તમારી સલાહ એકદમ સાચી છે." મારો મિત્ર બોલ્યો, "આ મારી પદ્ધતિ છે. હું મુશ્કેલીનું વિશ્લેષણ કરું છું, તેના ભાગ પાડી દઉં છું અને તેના જુદાં-જુદાં પાસાં કાગળો પર લખી લઉં છું. પછી હું પ્રભુને પ્રાર્થના કરીને આગળ વધવા માટે માર્ગદર્શન માંગું છું."

"સામાન્યપણે હું સમસ્યાનો સૌથી સહેલો ભાગ હોય તેનું પહેલાં નિરાકરણ લાવું છું. આ રીતે સમસ્યા હળવી ન થઈ જાય ત્યાં સુધી હું તેના પર કામ કરતો રહું છું અને પ્રાર્થના કરતો રહું છું. સમસ્યાના હાર્દ સુધી પહોંચું ત્યારે હું મારી જાતને ઘણી જ સક્ષમ અને કાબેલ અનુભવું છું. એ અનુભવ ઘણો જ સુખદ હોય છે." ઉત્સાહમાં આવીને તેણે કહ્યું, "આ પદ્ધતિ અત્યંત સચોટ છે અને તેના કારણે મારો આત્મવિશ્વાસ પણ ઘણો જ વધી ગયો છે. મેં જાણ્યું કે હું ગમે તે સમસ્યાને પહોંચી વળવા સક્ષમ છું. સમસ્યા કરતાં હું મોટો છું."

ઈશ્વરને ફોન કરો!

તમે કોઈ પણ મુસીબતનો સામનો કરી શકો છો તેવું અમે તમને કહેતા હોઈએ, ત્યારે અમે એ સભાનતા સાથે તમને આવું કહેતા હોઈએ છીએ કે સમસ્યા તમારે તમારી મેળે નથી સૂલઝાવવાની.

તમે જાણો છો કે પ્રભુ તમને સહાય કરવા માટે સદૈવ તૈયાર છે. દુનિયાના કોઈ પણ મનુષ્ય કરતાં તમે અનેકગણા શક્તિશાળી છો અને તમારી સૂક્ષ્મદૃષ્ટિ ઘણી વધારે સતેજ છે. ઈશ્વર તમારી સાથે હોય પછી કોઈ પણ મુશ્કેલી કશી વિસાતમાં નથી.

એક મહિલાએ કપરા સમયગાળામાં એક કરતાં વધુ વખત તેને થયેલા પ્રભુના સાક્ષાત્કાર વિશે મને જણાવ્યું. તેને ઘણી સમસ્યાઓ હતી. તે નાની હતી ત્યારે બાળપણમાં જ લકવો થઈ જતાં તેના પગ નકામા થઈ ગયા હતા, પણ તેની ઇચ્છાશક્તિ ઘણી પ્રબળ હતી, અને તેના જોરે તેણે તેની શારીરિક વ્યાધિ પર વિજય મેળવ્યો.

"તમારા મક્કમ મનોબળનું રહસ્ય શું છે?" મેં પ્રશંસાભર્યા સ્વરે પૂછ્યું.

તે રોમાંચિત થઈને બોલી ઊઠી, "ઓહ મારી પાસે પ્રભુનો ટેલિફોન નંબર છે. હું ઇચ્છું ત્યારે તેમનો નંબર જોડી શકું છું. તેમનો ફોન કદી વ્યસ્ત નથી હોતો. હું કોઈપણ સમયે તેમની સાથે વાત કરી શકું છું."

"પ્રભુનો ટેલિફોન નંબર કયો છે?"

"એ નંબર છે - જેઈઆર. ૩૩:૩. જેઈઆર એટલે જેરેમિયાહ, પ્રકરણ ૩૩નો ત્રીજો ફકરો. જેમાં કહ્યું છે, 'મને બોલાવશો તે સમયે હું હાજર થઈ જઈશ અને તમે જેનાથી અજાણ હતા, તે મહાન શક્તિનો પરિચય કરાવીશ.'

જ્યારે સ્વયં જગતના તારણહારનો 'ટેલિફોન નંબર' તમારી પાસે હોય તો સ્વાભાવિક છે કે તમારી તમામ મૂંઝવણો દૂર થઈ શકે છે.

મુશ્કેલી ઘણી જ ગંભીર લાગવાનું કારણ કદાચ એ હોઈ શકે કે તમે પ્રભુનું સ્મરણ જ ન કર્યું હોય, અથવા તેને ફોન જ ન કર્યો હોય! ઈશ્વરનો ફોન કદી વ્યસ્ત નથી હોતો, કે નથી તો તેમનો ફોન ડિસ્કનેક્ટ થતો. તે તો તમારા ફોનની રાહ જોઈને જ બેઠો હોય છે. પળનોયો વિલંબ કર્યા વિના તેનો નંબર જોડો (જેઈઆર. ૩૩:૩). તે તત્ક્ષણ તમને જવાબ આપશે. મુશ્કેલીમાંથી બહાર નીકળવાનો માર્ગ બતાવશે અને સમસ્યાનો સામનો કરવા માટે માર્ગદર્શન પૂરું પાડશે.

પ્રકરણ ૨

હિંમતવાન બનો

ડરવાની કોઇ જરૂર નથી

લાગણી ગમે તેટલી પ્રબળ હોય, તેને નાથવી શક્ય છે. ક્રોધ શમાવી શકાય છે. નિરાશા દૂર કરી શકાય છે. ધિક્કાર, ઘૃણાને દૂર કરી શકાય છે. પૂર્વગ્રહને દૂર કરી શકાય છે. સૌથી મોટો રોગ - ભયને દૂર કરી શકાય છે.

કોઈપણ ભયને નાથવા માટે સૌથી પહેલાં એ સમજી લેવું જરૂરી છે કે ભય દૂર થઈ શકે છે. જીવનભર ડર સાથે જ જીવવું પડશે એ વિચારને જડમૂળથી ઉખાડી નાંખો. તમારાં માતા-પિતા કે દાદા-દાદી ભયભીત થઈને જીવ્યાં હોય, તો તમારે પણ તે દશામાં જ આખું જીવન પસાર કરવું પડશે તે કલ્પના ખંખેરી નાંખો. જીવનભર ડરતાં રહેવું સાવ સહેલું છે, પણ તમારે ડરવાની કોઈ જરૂર નથી.

જીવનના ઝંઝાવાતો સામે બાથ ભીડો

ભૂતપૂર્વ અમેરિકન પ્રમુખ રૂઝવેલ્ટનાં પત્ની એલેનોર રૂઝવેલ્ટે કહ્યું હતું:

“દરેક અનુભવ તમને વધુ શક્તિશાળી, હિંમતવાન અને આત્મવિશ્વાસુ બનાવે છે, જેના થકી તમે ભયને હાર આપી શકો છો.”

એક વાર વ્યક્તિ મક્કમ નિર્ધાર કરી લે, પછી માર્ગ આપોઆપ મળી રહેતો હોય છે. ભય કે મુસિબતની પરિસ્થિતિને ટાળવા કે તેનાથી ભાગવા કરતાં મુશ્કેલી કે ભયનો સામનો કરવો ઓછો જોખમી છે.

> “માનવીની પ્રથમ કરજ આજે પણ ભયને હરાવવાની છે. માનવી ડર પર જીત ન મેળવે ત્યાં સુધી તે ગુલામીની ભાવનાથી પીડાય છે.”
>
> **- થોમસ કાર્લાઇલ**

તમે માની નહીં શકો, પણ ગોવાળના એક છોકરાને હિયરફોર્ડ જાતિની ગાયો પાસેથી જીવનનો મહત્ત્વનો પાઠ શીખવા મળ્યો હતો. તે છોકરાએ ઢોર ઉછેર કેન્દ્રોમાં ઘણાં વર્ષો પસાર કર્યાં હતાં.

શિયાળાનાં તોફાની પવનો ફૂંકાતા હોય, ત્યારે ગાય-ભેંસ માટે તેમાંથી બચવું મુશ્કેલ થઈ જતું.

મેદાનમાં બરફના કરા પડવા માંડે, ભયંકર ઠંડા પવનો ફૂંકાવા માંડે અને ઠંડીનો પારો શૂન્યથી પણ નીચે જતો રહેતો. આવા સમયે બાકીનાં તમામ પશુઓ જીવ બચાવીને ત્યાંથી ભાગવા માંગતાં. માઇલોના માઇલો સુધી ભાગે અને આખરે અનુકૂલન ન સાધી શકતાં મૃત્યુ પામે.

પરંતુ હિયરફોર્ડ જાતિની ગાયોની વર્તણૂક આ બધાંથી અલગ રહેતી. એ ગાયો ભેગી

થઈને અડી-અડીને માથાં નમાવી દઈને પવન ઝીલતી. "મોટાભાગે આ ગાયો જીવિત અને તંદુરસ્ત જ જોવા મળતી." ગોવાળે કહ્યું. "આટલાં વર્ષની પશુપાલનની કામગીરીમાં મને શીખવા મળેલો આ સૌથી મોટો બોધપાઠ છે - જીવનના ઝંઝાવાતોનો સામનો કરો."

આ બોધપાઠ ઘણુંબધું શીખવી જાય છે. ભયને તમારા પર ચઢી બેસવા ન દો. તમારે નક્કી કરવું પડશે કે શું તમે ભયને તાબે થઈ જવા માંગો છો કે પછી તેનો મુકાબલો કરવા માંગો છો?

એક વાત સમજી લો - મોટાભાગના ભય પાયાવિહોણા અને નિરર્થક હોય છે. એક મિત્રે મને જણાવ્યું કે જે પરિસ્થિતિઓની કલ્પના કરીને તે જીવનભર ડરતો રહ્યો, તેમાંથી ૯૨ ટકા પરિસ્થિતિ કદી ઉદ્ભવી જ નહોતી. ૮ ટકા પરિસ્થિતિઓ વિશે તે કહે છે, "ઓહ એ પરિસ્થિતિમાં મેં અડીખમ રહીને સમસ્યાનો સામનો કર્યો, અને માર્ગ કાઢવામાં સફળ થયો. આ પછી મેં જાણ્યું કે તમામ ભયને નિયંત્રિત કરી શકાય છે."

ભયને જાકારો આપો

ભયને ભગાવવા ત્રણ પગલાંની આ યોજનાનો અમલ કરો: ૧. ભયને નાથવા માટે સ્વયંને કહો: "હવે પછી હું કદી કોઈપણ પ્રકારનાં ભય અને ચિંતાથી દોરવાઈશ નહીં. હું આવી લાગણીઓને મારા મનમાંથી હાંકી કાઢવા માંગું છું. હવે પછી હું તેમને મારા પર કબજો જમાવવા દઈશ નહીં. નકારાત્મક લાગણીઓને જાકારો આપવાનો મેં મક્કમ નિર્ધાર કરી લીધો છે."

એ જાણી લેજો કે મન મક્કમ કરવાથી આવું થઈ નથી જવાનું. મજબૂતપણે આ અભિગમને વળગી રહેશો, ઇચ્છિત સુખદ પરિસ્થિતિને પામવા માટે મનને મક્કમ કરી લેશો ત્યારે જ આવું થશે.

૨. એક સમયે એક ભયને દૂર કરવા પર જ ધ્યાન કેન્દ્રીત કરો. તમને જે પણ ચીજો અને પરિસ્થિતિઓથી ડર લાગતો હોય તેને એક કાગળ પર ટપકાવીને યાદી તૈયાર કરો. શાંતિથી તે યાદીનો અભ્યાસ કરો અને નક્કી કરો કે તેમાંથી સૌથી વધુ સતાવતો, પીછો ન છોડતો ભય કયો છે? એવો ભય, જે તમને સૌથી વધુ પરેશાન કરતો હોય, બસ તે ભયને હરાવવાનો દૃઢ સંકલ્પ કરો.

સ્ટોનવૉલ જૅક્સન: "તમારા ભય અંગે કદી અન્યની સલાહ ન લો"

જનરલ સ્ટોનવૉલ જૅક્સન વિશેની જૂની વાત યાદ છે? આંતરવિગ્રહ ચાલતો હતો તે સમયની આ વાત છે. એક રાતે જૅક્સન તેમના લશ્કરી અધિકારીઓ સાથે મસલત કરી રહ્યા હતા. તેઓ શૅનેન્ડોઆહના ખીણપ્રદેશમાં હુમલો કરવાની યોજના ઘડી રહ્યા હતા. ઘણા વિચારપૂર્વક યોજનાનો વ્યૂહ ઘડવામાં આવ્યો હતો. માર્ગમાં અનેક પ્રતિકૂળતાઓ હતી, પણ સફળતા મળવાની શક્યતા કંઇ ઓછી ન હતી. ચર્ચા પૂરી થઇ ત્યારે અંતમાં એક અધિકારીએ કહ્યું, "જનરલ જૅક્સન, મને ડર છે કે આપણો આ વ્યૂહ સકળ નહીં થઇ શકે."

જૅક્સન ઊભા થઈ તે અધિકારી પાસે ગયા અને તેના ખભે હાથ મૂકીને બોલ્યા, "તમારા ભય અંગે કદી ચર્ચા ન કરો, જનરલ. કદી તમારા ભય વિશે ચર્ચા ન કરશો."

તમને આ પ્રક્રિયાનું સૂચન કરવામાં આવ્યું છે, કારણ કે તમારી શક્તિ એક સમયે એક ભયને દૂર કરવા તરફ કેન્દ્રીત થવી જોઈએ. સૌપ્રથમ તમે જો નિશ્ચિત ભયને ખાળશો

અને ત્યાર બાદ એક પછી એક ભયને ખાળશો, તો તમે તમારા ભયની સમગ્ર પેટર્નને જ હરાવવા જેટલી શક્તિ મેળવી લેશો.

અમેરિકાના મૂળ વતનીઓ (અમેરિકન ઇન્ડિયન્સ) જીતના પ્રતીકરૂપે હારેલા યોદ્ધાની ખોપરી પોતાની પાસે રાખતા હતા. તેમની માન્યતા હતી કે મૃત યોદ્ધાની તાકાત તેને મારનાર યોદ્ધામાં પ્રવેશે છે. જે યોદ્ધા પાસે જેટલી વધુ ખોપરીઓ એટલો તે શક્તિશાળી. તેની શક્તિનું માપ તેણે ભેગી કરેલી ખોપરીઓ પરથી નક્કી થતું. તમે પણ એક પછી એક ભય પર વિજય મેળવતા જાઓ અને વધુ ને વધુ શક્તિ હાંસલ કરતા જાવ.

૩. વિશ્વાસ વધારો. ત્રીજું પગલું છે ઝડપથી વિશ્વાસ વધારવાની પદ્ધતિ. સરળ શબ્દોમાં કહીએ તો શ્રદ્ધા એટલે લાંબા સમયે વિકાસ પામતી આધ્યાત્મિક પ્રક્રિયાનું પરિણામ. આપણે ભયની સમસ્યાનો સામનો કરી રહ્યા છીએ અને તેને ટક્કર આપવા પૂરતી શ્રદ્ધા આપણામાં નથી, ત્યારે વિશ્વાસ તાત્કાલિક ઉત્પન્ન કરવો આવશ્યક બની જાય છે.

આમ કરવા માટે તમારા મનમાં ભરપૂર વિશ્વાસ ઉત્પન્ન કરવો પડશે. પૂરેપૂરા ઉત્સાહ સાથે વિશ્વાસ એકઠો કરવાના કામમાં મચી પડો. સતત વિશ્વાસનું સિંચન કરતા રહો. સભાનપણે વિશ્વાસ ઉત્પન્ન કરવાની પ્રક્રિયામાં તરબોળ થઈ જાઓ. મહાન મૂલ્યો રજૂ કરતા ધર્મગ્રંથોનું શરણું લો. તેમાં જણાવેલાં એ મૂલ્યોનું સ્મરણ કરો. એ મૂલ્યો તમારા વિચારો પર કબજો ન જમાવી દે, ત્યાં સુધી સતત તેનું રટણ કર્યા રાખો.

આ શક્તિશાળી શ્રદ્ધાપ્રેરક વિચારો તમારા ભયને હડસેલી કે તેમાં વધુ સમય નહીં લાગે.

લોકોથી ડરવાનું છોડી દો

હું ડેટ્રોઇટ જર્નલમાં રિપોર્ટર હતો, ત્યારે મારા ઍડિટર ગ્રોવ પેટર્સન મારામાં ઘણો રસ લેતા હતા. તેઓ બુદ્ધિશાળી અને ઉત્સાહી હતા. તેમની સૂક્ષ્મદૃષ્ટિ ઘણી સતેજ હતી. એક દિવસ તેમણે મને તેમની ઑફિસમાં બોલાવીને કહ્યું, “નૉર્મન, મને એવું થયા કરે છે કે તું ભયભીત અને અસ્વસ્થ રહ્યા કરે છે. તારે તેનાથી છૂટકારો મેળવવો જોઈએ. દુનિયામાં ડરવા જેવું શું છે? તારે કે મારે, કે કોઈએ પણ ડરી-ડરીને શા માટે જીવવું? પરમકૃપાળુ પરમાત્મા સદા આપણી પડખે છે.”

તે વાતચીત મને હંમેશાં યાદ રહેશે. “જો દીકરા,” તેમણે વાત આગળ ચલાવી, “હું તને થોડી સલાહ આપું. વિશ્વમાં જો કોઈનો ડર રાખવો હોય તો કેવળ ઈશ્વરનો રાખવો. ઈશ્વરથી પણ ડરવાની જરૂર નથી, ફક્ત તેને હૃદયના ઉચ્ચ સ્થાને રાખો. દુનિયાથી ડરવાની કોઈ જરૂર નથી, તેથી કદી કોઈથી કે કશાથી પણ ડરવું નહીં.”

“પરંતુ મિસ્ટર પેટર્સન,” મેં કહ્યું, “વ્યક્તિ જીવનભર કોઈથી પણ કે કશાથી પણ ડરે નહીં એવું તો કેવી રીતે બને?”

તેમણે શાહીથી ખરડાયેલી તેમની લાંબી આંગળી મારા તરફ ચીંધીને કહ્યું, “સાંભળ, હું તને સમજાવું કે એ કેવી રીતે બને. ‘મજબૂત અને હિંમતવાન બનો. ડરો નહીં... કારણ કે તમે જ્યાં પણ જાઓ ત્યાં ઈશ્વર તમારી સાથે હોય છે.’ બસ, આ વચનને વળગી રહે અને યાદ રાખ કે આ વચન તેનું છે, જે કદી કોઈને નિરાશ નથી કરતો.”

શ્રદ્ધાસભર બે વિચાર

‘હું ઇશ્વરને શોધું છું ત્યારે તે મારું સાંભળે છે અને મને મારા તમામ ભયમાંથી

ઉગારી લે છે." હું ઈશ્વરને શોધું છું તેનો અર્થ એ કે તેને ખોળી કાઢવાનો મારો દૃઢ નિર્ધાર છે, અને તે દૃઢતા જ મને ઈશ્વરની સમીપ લઈ જાય છે.

"હું અનિષ્ટથી ડરીશ નહીં, કારણ કે પ્રભુ મારી સાથે છે."
મનમાં પ્રભુની હાજરી અનુભવો. ભય ચપટીમાં ગાયબ થઈ જશે.

વિશ્વ દીન-દુખિયારાઓથી ભરેલું છે, કારણ કે અન્ય લોકો તરફનો ભય તેમના અંગત સંબંધો પર વિપરિત અસર કરે છે. કર્મચારીને પોતાના ઉપરી અધિકારીનો ભય સતાવે છે. પત્નીને પતિનો અને તેવી જ રીતે પતિને પત્નીનો ભય સતાવે છે. બાળકોને માતા-પિતાનો તો મા-બાપને બાળકોનો ભય લાગે છે. કેટલાંક લોકો એટલા માટે અમુક પ્રસંગોમાં કે જૂથોમાં ભાગ લેવાનું છોડી દે છે, કેમ કે કોઈ વ્યક્તિથી તેઓ લઘુતાગ્રંથિ અનુભવતા હોય છે.

અન્ય લોકોથી લાગતા ડરને કેવી રીતે ખાળી શકાય?

૧. શરમાળ અને ગભરુ લોકોને મદદ કરો. એક વાત જાણી લો, દરેક જૂથમાં શરમાળ લોકો હંમેશાં મોજૂદ હોય જ છે. તે શરમાળ વ્યક્તિ કોણ છે તે જાણીને તમે નવાઈ પામી જશો. દાખલા તરીકે, ઘણી વખત જૂથમાંની અત્યંત બોલકી વ્યક્તિ જ પોતાની લઘુતાગ્રંથિ છાવરવા માટે બોલકાપણાનો આશરો લેતી હોય છે. આવી શરમાળ, લઘુતાગ્રંથિ અનુભવતી વ્યક્તિ શોધી કાઢીને તેને મહત્ત્વ આપો. તેમ કરવાથી તેને મદદ મળશે અને તમને બેવડી મદદ મળશે.

૨. જેવા છો, પૂર્ણપણે તેવા જ રહો, સ્વયંને યાદ દેવડાવો કે તમે વિશિષ્ટ છો, યાદ દેવડાવો કે આવું અસ્તિત્વ ધરાવનાર ફક્ત એક જ વ્યક્તિ છે અને તે તમે છો. દુનિયામાં તમે એક જ છો. આમ કરવાથી તમે અન્ય લોકોનું અનુકરણ કરવામાંથી મુક્ત થશો. બીજા કોઈ જેવા થવાનો કે દેખાવાનો પ્રયાસ કરવો, એ અન્ય લોકોથી લાગતા ભયનું મૂળ છે અથવા પછી અન્ય કરતાં અલગ દેખાવાની લાગતી બીક છે.

૩. અન્ય લોકોને પ્રેમ કરો. લોકોથી લાગતા ભયને દૂર કરવાનો સૌથી અસરકારક ઉપાય છે - તેમને પ્રેમ કરો. "ખરો પ્રેમ તમામ ભય મિટાવી દે છે." અન્ય લોકોને જેટલાં આદર અને પ્રશંસા આપશો, તેટલું તેમની હાજરીમાં સ્વયંને ઓછા હીન ગણશે. સાથે જ તેમની સાથેના તમારા સંબંધો વધુ સાહજિક અને હળવા બનશે.

૪. લોકો માટે પ્રાર્થના કરો - જેમની હાજરીથી તમે અસ્વસ્થ થઈ જતા હો, અને જેમની તુલનામાં સ્વયંને પછાત ગણતા હો એવા લોકો માટે પ્રાર્થના કરો. તેમની પણ કેટલીક સમસ્યાઓ હશે, તેમની તે સમસ્યાઓ દૂર કરવા માટે પ્રભુને પ્રાર્થના કરો. સમય જતાં તે લોકોને તમારી ઉદાર ભાવનાની જાણ થશે અને તે માટે તમારી પ્રશંસા કરશે.

નિષ્ફળતાના ડરને કહો, 'અલવિદા!'

ઘણાં લોકોને નિષ્ફળ જવાનો ભય સતાવે છે. આ ભય તમારા માટે ઘણો જ જોખમી છે, કારણ કે તે તમારા વ્યક્તિત્વને મૂઢ કરી નાંખે છે જેના પરિણામે તમે જેનાથી ડરતા હો, તે નિષ્ફળતા જ તમારી સામે આવીને ઊભી રહે છે.

નિષ્ફળતાનો સામનો પૃથ્વી પરની દરેક વ્યક્તિએ કરવો જ પડે છે. હરકોઈ નિષ્ફળ થાય છે અને મહત્ત્વનો સવાલ એ છે કે નિષ્ફળતા સામે તમે કેવી પ્રતિક્રિયા આપો છો? જો નિષ્ફળતાને હકારાત્મક રીતે લેવામાં આવે, તો તે આદર્શ શિક્ષક બની શકે છે - આપણી ભૂલો પરથી આપણે શીખતાં હોઈએ છીએ કે શું ન કરવું. એ જ રીતે સફળતા

આપણને કોઈ કામ યોગ્ય રીતે કેમ કરી શકાય તે શીખવે છે.

નવું જ્ઞાન મેળવવા માટે અને સૂઝ વિકસાવવા માટે સફળતા અને નિષ્ફળતા - બંનેનું જીવનમાં હોવું જરૂરી છે. શરૂઆતમાં કષ્ટદાયક લાગતી નિષ્ફળતા થકી તમે મહાન સિદ્ધિ હાંસલ કરી શકો છો, પણ જો તમે નિષ્ફળતાને નકારાત્મક રીતે લઈ નિરાશ થતા રહેશો તો પરિણામ પણ હંમેશાં નકારાત્મક જ આવશે.

તેથી નિષ્ફળતાને પચાવતાં શીખો. સ્વયંને નિષ્ફળતાનું કારણ પૂછો અને વધુ ઉત્સાહ, વધુ સામર્થ્ય સાથે ફરી તે પરિસ્થિતિનો સામનો કરો. નિષ્ફળતાનો વિચાર સરખો પણ કદી મનમાં ન લાવશો. આ રીતે નિષ્ફળતાના વિચારો મનમાં મૂળિયાં ઊભાં કરે તે પહેલાં જ તમે તેને ઉખાડીને ફેંકી દેતાં અને તેના સ્થાને સફળતાના વિચારો કરતાં શીખશો.

પ્રેમ દ્વારા ભયને નાથી શકાય છે.

એક યુવાને મારી પાસે આવીને તેની સમસ્યા જણાવી. તે તેના ઉપરી અધિકારીથી ડરતો હતો. તે ઉપરી કડક સ્વભાવનો હતો. તેને કોઈની સાથે બનતું નહોતું. યુવાને જણાવ્યું, "તેમનું નામ પડેને હું ધ્રૂજી ઊઠું છું. મુસીબત એ વાતની છે કે મારે રોજેરોજના મારા કામની વિગતો તેમને આપવાની હોય છે." મને લાગ્યું કે કદાચ એકલવાયાપણાં કે અન્ય મુસીબતને કારણે તેમના સાહેબ કઠોર સ્વભાવના થઈ ગયા હોય તેમ બની શકે. તે યુવાનને મેં તેના ઉપરી તરફ મૈત્રીપૂર્ણ વર્તન રાખવાનું અને તેના માટે રોજ પ્રભુને પ્રાર્થના કરવાનું સૂચન કર્યું. "મને તો વાંધો નથી, પણ આ બધું પથ્થર ઉપર પાણી સાબિત થશે." તેણે ફરિયાદના સ્વરે કહ્યું.

થોડા સમય પછી જાણે ચમત્કાર થયો. ઉપરી અધિકારી ઉપરથી જેટલો કઠોર જણાતો હતો, તેટલો વાસ્તવમાં હતો નહીં. યુવાન કર્મચારીએ ઉપરી તરફનો પોતાનો અભિગમ બદલી નાંખ્યો, તે સાથે જ બંને વચ્ચેના સંબંધો હૂંફાળા બનવા માંડ્યા. ધીમે-ધીમે તે યુવાનનો ભય હવામાં ઓગળી ગયો.

માનવીય સંબંધો આ સાવ સરળ સિદ્ધાંત પર ચાલે છે. સાચો પ્રેમ અને મૈત્રીપૂર્ણ અભિગમ અન્ય લોકો માટેના ભયને દૂર કરે છે.

સ્વકેન્દ્રીપણું છોડીને અન્ય લોકોની જરૂરિયાત પર ધ્યાન કેન્દ્રીત કરવાથી જ અન્ય લોકોના ભયથી છૂટકારો મેળવી શકાય છે.

નિષ્ફળ જવાના ભયને હરાવવા જેટલો પરમ સંતોષ બીજો એકેય નથી. જો આયોજનપૂર્વક સમજી-વિચારીને પૂરા આત્મવિશ્વાસ સાથે ઈશ્વરને પ્રાર્થીને તૈયારી કરવામાં આવે, તો નિષ્ફળતાની બીમારીને ભાગ્યા સિવાય છૂટકો નથી.

હિંમત કેળવવાનું રહસ્ય

હિંમતનું રહસ્ય નિષ્ફળતાના ભયની તમારી લાગણીઓની સરળ અને નિખાલસ સ્વીકૃતિમાં છુપાયું છે. બસ, પછી તે લાગણીઓની ઉપેક્ષા કરીને પ્રભુની સહાયથી આગળ વધો. તેના કારણે તમારો ભય નિયંત્રણમાં આવી જશે.

મોરીસ શેવેલિયર તેના જમાનાનો વિખ્યાત કલાકાર હતો. તેની કારકિર્દીનો સૂર્ય મધ્યાહ્ને તપતો હતો, ત્યારે એક રાતે સ્ટેજ પર જવાની થોડી ક્ષણો પહેલાં જ તેને ભયંકર ચક્કર આવવા લાગ્યા. તેનું માથું હમણાં ફાટી જશે એમ તેને લાગ્યું. સ્ટેજ પર તેની એન્ટ્રી આડે ગણતરીની ઘડીઓ ગણાઈ રહી હતી, પણ તેનું મગજ અચાનક જ જાણે કામ કરતું

બંધ થઈ ગયું હતું.તે સાવ મૂઢ થઈ ગયો.

તે રાતે અને ત્યાર પછી થોડાં અઠવાડિયાંઓ સુધી તેના સહકલાકારોએ મોરીસના ભાગના ડાયલૉગ્ઝ વહેંચી લઈને શૉ સાચવી લીધો. સ્ટેજ પર મોરીસના અનુભવનો જે જાદૂ હતો, તે ખોવાઈ ગયો.

તે અચકાવા માંડ્યો. તેની જીભ લથડી જતી. મહાન અભિનેતાને તેની ઉજ્જવળ કારકિર્દીમાં પ્રથમ વખત નિષ્ફળતા સાંપડી હતી.

મોરીસને આરામ કરવાની સલાહ આપવામાં આવી. તેને દક્ષિણ ફ્રાન્સના ડૉ. રૉબર્ડ ડુબોઇસની સારવાર હેઠળ રાખવામાં આવ્યો. તેણે ડૉક્ટર સમક્ષ પોતાની વ્યથા ઠાલવી, "હું મનથી ભાંગી ચૂક્યો છું. મને નિષ્ફળતાનો ડર સતાવવા માંડ્યો છે. મારી કારકિર્દી હવે ખતમ થઈ ગઈ. મારું ભવિષ્ય અંધકારમય છે." ડૉક્ટરે તેની નર્વસ સિસ્ટમમાં સર્જાયેલી તકલીફની સારવાર કરવા માટે રોજ લાંબા અંતર સુધી ચાલવાની તેને સલાહ આપી. છતાં નિષ્ફળ થવાનો અજંપો કેમેય કરીને તેનો કેડો નહોતો મૂકતો. મોરીસે આત્મવિશ્વાસ ગુમાવી દીધો હતો. તે ભયનો ગુલામ બની ચૂક્યો હતો.

થોડા સમય પછી ડૉક્ટરે તેને ગામમાં આવેલા હૉલમાં થોડાં લોકો સામે અભિનય કરવા સૂચવ્યું.

મોરીસે પોતાની મૂંઝવણ જણાવી, "પણ ડૉક્ટર, સ્ટેજ પર પ્રવેશતાંવેંત મારું હૃદય ફફડવા માંડે છે. સ્ટેજ પર જવાના વિચારમાત્રથી મને પરસેવો છૂટી જાય છે. સ્ટેજ પર જઈશ તો મારું મગજ બહેર નહીં મારી જાય એની શું ખાતરી?"

"તેની કોઈ ખાતરી નથી." ડૉક્ટરે હળવા સાદે કહ્યું. "પણ તારે નિષ્ફળતાથી ડરવું જોઈએ નહીં. તને સ્ટેજ પર જવાની બીક લાગે છે, અને તેથી તું જાતને મનાવે છે કે હવે બધું ખતમ થઈ ગયું. પણ બીકને આગળ ધરીને આ રીતે તું પીછેહઠ કરે એ બરાબર નથી. આ તો કેવળ બહાનું થયું. હિંમતવાન માણસ એ જ છે, જે ડરનો સ્વીકાર કરીને તેનો સામનો કરે છે અને આગળ વધે છે."

મોરીસ નાના ગામમાં ફરીથી સ્ટેજ પર જવામાં અકથ્ય ડર અનુભવી રહ્યો, છતાં તેણે સ્ટેજ પર અભિનય કર્યો. ઘણો સારો અભિનય કર્યો. તેનું અંતર ખુશીથી છલકાઈ ઊઠ્યું. "હું જાણતો હતો કે મેં ભય ઉપર જીત નહોતી મેળવી. મેં ફક્ત ભયને સ્વીકારી લીધો હતો, તેની સાથે જ આગળ વધ્યો હતો અને મને કામયાબી મળી."

તે રાત પછી મોરીસ શેવેલિયર વળી પાછો ઠેકઠેકાણે શૉ કરવા માંડ્યો. મોરીસે તેના આ અનુભવ વિશે કહ્યું હતું કે, "ઘણી વખત હું ડરી ગયો હતો. ભલા ડૉક્ટર સાચા હતા. ડર નહીં લાગે તેની કોઈ ખાતરી નથી હોતી, પરંતુ હવે પછી ડર લાગવા છતાં હું કદી અભિનય છોડવાનું વિચારતો નથી. મારા જાત અનુભવ પરથી હું શીખ્યો છું કે જો તમે એકદમ સલામત અને નિર્ભય ક્ષણની રાહ જોતા હશો, તો એવી ક્ષણ કે એવી પરિસ્થિતિ કદી આવશે નહીં. એ ક્ષણની રાહ જોવા બેસશો તો તમે કદી સફળતાનાં શિખર સર નહીં કરી શકો, હરીફાઈ નહીં જીતી શકો કે શાશ્વત આનંદ નહીં પ્રાપ્ત કરી શકો."

ભયથી ડરો નહીં. પ્રામાણિકપણે તમારા ડરને સ્વીકારો અને પછી જાણે તમને તેનો ડર ન લાગતો હોય તેવી રીતે આગળ વધો - પ્રભુ તમારી સાથે છે. તેથી ભય તરફ ધ્યાન આપ્યા વિના હિંમતભેર તમારું કામ કરો.

પ્રકરણ ૩

ઉત્સાહી બનો

જીવન રોમાંચથી ભરપૂર છે!

ઇમર્સનનું વાક્ય છે: "ઉત્સાહ વિના કોઈ મહાન સિદ્ધિ હાંસલ કરી શકાતી નથી."

ઉત્સાહની એક વિશિષ્ટ લાક્ષણિકતા એ છે કે જીતવાનો જુસ્સો એટલો પ્રબળ હોય છે, કે તેની આગળ તમામ સમસ્યાઓ કશી વિસાતમાં નથી લાગતી.

ઉત્સાહ અને વિશ્વાસ વચ્ચે સૂક્ષ્મ ભેદ રહેલો છે. કેટલીક વખત ઉત્સાહને વિશ્વાસમાં ખપાવી દેવાતો હોય છે. ઉત્સાહ ઈશ્વરની અમૂલ્ય ભેટ છે.

> ઉત્સાહથી જીવતી વ્યક્તિ ક્યારેય વૃદ્ધ નથી હોતી.
>
> **— હેન્રી ડેવિડ થૉરો**

શું તમે જાણો છો કે નાના બાળક પાસે એવી તે કઈ મહામૂલી ચીજ હોય છે? ઉત્સાહ! બાળકને આ વિશ્વ અજાયબીથી ભરેલું લાગે છે, તેને તે ખૂબ ગમે છે. એકેએક ચીજ તેને આકર્ષે છે. હક્સલીએ કહ્યું છે કે, ખરો વિદ્વાન એ જ છે, જે મોટી વય સુધી બાળક જેવો ઉત્સાહ ટકાવી રાખે, અર્થાત્ કદી પણ તેનો ઉત્સાહ ગુમાવે નહીં. તકલીફ એ વાતની છે કે ઘણી ઓછી વ્યક્તિઓમાં આવો ઉત્સાહ ટકી રહેતો જોવા મળે છે. મોટાભાગનાં લોકો સમસ્યાથી ઘેરાવા માંડે, પછી તેમના જીવનમાંથી ઉત્સાહની બાદબાકી થઈ જતી હોય છે. તમને જીવનમાં તમારી મનવાંછિત ચીજ ન મળી રહી હોય, તો પછી તમારા ઉત્સાહનું સ્તર તપાસી જુઓ.

ઉત્સાહની નજરે

મારી માતા ઘણી ઉત્સાહિત હતી. તેના જેટલી ઉત્સાહી વ્યક્તિઓ મેં ગણીગાંઠી જ જોઈ છે. સામાન્ય ચીજો અને સામાન્ય કાર્યોમાંથી તે ઘણો રોમાંચ અનુભવતી. દરેક વાત તેને અદ્ભુત અને ભવ્ય લાગતી.

ધુમ્મસભરી એક રાતનો પ્રસંગ મને હજી યાદ છે, જ્યારે હું અને મા હોડીમાં બેસીને ન્યૂજર્સીથી ન્યૂયૉર્ક શહેર જઈ રહ્યાં હતાં. આસપાસનાં ધૂંધળાં વાતાવરણમાં મને તો કશું સુંદર નહોતું લાગતું, પણ મા ખુશ થઈને બોલી ઊઠી, "કેવું રોમાંચક દૃશ્ય છે!"

"શું રોમાંચક છે?" મેં પૂછ્યું.

"ધુમ્મસ, બાજુમાંથી પસાર થતી હોડીઓમાં ઝબૂકતો પ્રકાશ, પાણીમાં સરકની હોડીઓ! હોડીમાંનો પ્રકાશ ધુમ્મસમાં કેવો રહસ્યમય રીતે ઓઝલ થઈ જાય છે!"

તે જ સમયે ધુમ્મસમાં હોડીઓને ચેતવણી આપવા માટેના હોર્નનો ભારેખમ અવાજ સંભળાયો. તે અવાજ સાંભળીને માના ચહેરા પર બાળસહજ કુતૂહલ છવાઈ ગયું. મને ફક્ત નદી પાર કરવાની ઉતાવળ હતી. હોડીની સફરમાં મને કંઈ એવો ખાસ રોમાંચ

નહોતો થઈ રહ્યો.

તે રાતે માએ મારી સામે જોઈને કહ્યું, "નોર્મન, આટલાં વર્ષોમાં મેં તને ઘણી સલાહો આપી છે. કેટલીક તેં માની છે, કેટલીક નથી માની. મારી એક સલાહ તું માને તેવો હું આગ્રહ રાખું છું. જગત સૌંદર્ય અને રોમાંચનો ખજાનો છે. એ સૌંદર્ય - એ રોમાંચનાં સ્પંદનોનો અનુભવ કર, જગતને પ્રેમ કર, તેની સુંદરતાને અને તેનાં લોકોને પ્રેમ કર." આ સરળ નિયમને અનુસરવાનો સતત પ્રયત્ન કરનારનું અંતર ઉત્સાહથી છલકાઈ ઊઠે છે અને જીવનનો પૂરેપૂરો આનંદ તે માણી શકે છે.

"મિસ નો બડી!"

એક રાતે હું "મિસ નો બડી"ને મળ્યો. પશ્ચિમ કાંઠાના એક શહેરમાં વક્તવ્ય આપ્યા બાદ એક સ્ત્રીએ મારી સાથે હસ્તધૂનન કરીને ધીમા, સંકોચપૂર્વક સ્વરે મને કહ્યું, "મારે તમારી સાથે હાથ મિલાવવો હતો. તમારે ઘણાં મહત્ત્વનાં માણસોને મળવાનું હશે, તેથી મેં તમને પરેશાન ન કરવાનું વિચાર્યું. મારી એવી કોઈ ખાસ ઓળખ નથી. હું તો સાવ અપરિચિત છું."

"એવું ન બોલશો. તમે અહીં ઊભા રહી શકો છો. મને પણ તમારી સાથે વાત કરવી ગમશે." પછી મેં કહ્યું, "મિસ અપરિચિત, ચાલો, આપણે થોડી લટાર મારી આવીએ."

"તમે મને શું કહીને બોલાવી?" તે સ્ત્રીએ નવાઈથી પૂછ્યું.

"તમે તમારું જે નામ આપ્યું, તે જ નામથી મેં તમને બોલાવ્યા. તમે મને કહ્યું કે તમે અપરિચિત છો. તમારું બીજું કોઈ નામ છે?"

"હાસ્તો. સાચું કહું તો હું લઘુતાગ્રંથિની ભાવનાથી પીડાઉં છું. તમારા વક્તવ્યથી મારા મનને થોડી રાહત મળશે એ આશાએ હું અહીં આવી હતી."

મેં જવાબ આપ્યો, "હવે મારી વાત ધ્યાનથી સાંભળો. તમે ઈશ્વરનું સંતાન છો. રોજ સ્વયં વિશે ઉચ્ચ ભાવના રાખો અને રોજ જાતને કહો - 'હું ઈશ્વરનું સંતાન છું.' તે સ્ત્રીનો ઉત્સાહ અને આત્મવિશ્વાસ વધે તે માટે આ પુસ્તકમાંની કેટલીક ટૅક્નિક મેં તેને જણાવી.

તાજેતરમાં મારે એ જ પ્રદેશમાં વક્તવ્ય આપવા જવાનું થયું. એક આકર્ષક યુવાન સ્ત્રી મારી પાસે આવી. 'તમે મને ઓળખો છો? હું મિસ અપરિચિત છું!' તેના સ્વર અને આંખોમાં છલકાતો ઉત્સાહ તેના વ્યક્તિત્વમાં આવેલા પરિવર્તનની ચાડી ખાતો હતો.

આ પ્રસંગ એક મહત્ત્વપૂર્ણ બાબત છતી કરે છે. તમે બદલાઈ શકો છો! કોઈપણ વ્યક્તિ બદલાઈ શકે છે! ગમે તેવી નિસ્તેજ વ્યક્તિ પરિવર્તન પામીને જોમ અને જુસ્સાથી છલકાતી પ્રતિભામાં પલટાઈ શકે છે.

ઉત્સાહ, જુસ્સો કેવી રીતે વધારવો?

૧. દિવસની યોગ્ય શરૂઆત કરવી. જાગ્યા પછીની પાંચ મિનિટમાં તમે તમારા દિવસનું સ્વરૂપ નક્કી કરી શકો છો. હેન્રી થૉરો સવારે પથારીમાં જ સૂતા રહીને જેટલા પણ સારા સમાચારો સૂઝે, તે સ્વયંને કહી સંભળાવવા સાથે દિવસની શરૂઆત કરતા. ત્યાર પછી તેઓ સારી ચીજો, સારાં લોકો, સારી તકોથી ભરેલા વિશ્વને મળવા માટે ઊઠતા.

ખ્યાતનામ ઉદ્યોગપતિ વિલિયમ એચ. ડૅનફોર્થ કહેતા કે, "રોજ સવારે પૂરા ઉત્સાહ અને આત્મવિશ્વાસ સાથે ઊઠો. ઊંચું વિચારો - મનમાં લાવો મહાન અને ઉન્નત વિચારો. બહાર નીકળીને એટલાં જ ઉન્નત અને મહાન કાર્યો કરો. આટલું કરશો તો આનંદ

આપોઆપ તમારી ઝોળીમાં આવશે."

આખો દિવસ જુસ્સો ફેલાવતા રહો. દિવસ આથમ્યે તમે એવો આનંદ પામશો, જે અગાઉ કદી ન મળ્યો હોય.

૨. બાઈબલનું વાચન કરો. બાઈબલ આપણામાં ઉત્સાહનો સંચાર કરે છે. તેમાં કહ્યું છે: "જેના અંતરમાં શ્રદ્ધા છે, તેના માટે બધું જ શક્ય છે." (માર્ક ૯:૨૩) "પૂરી શ્રદ્ધા સાથે પ્રર્થના કરશો તો તે ચોક્કસ પૂરી થશે." (મેટ. ૨૧:૨૨) આથી વધુ મોટી પ્રેરણા બીજી કઈ હોઈ શકે?

બાઇબલમાં રોમાંચ અને ઉત્સાહને પોષતા ઘણાં સુવિચારો છે. ઍફેસિયન્સ ૪:૨૩માં કહ્યું છે, "મનમાં નવા વિચારો દાખલ કરો. ફક્ત મનની ઉપલી સપાટીમાં જ નહીં, પણ તમારા વિચારો જન્માવનાર અંતરના ઊંડા ખૂણા સુધી નવા વિચારો દાખલ કરો. મનને પવિત્ર બાઇબલની મહાન વિચારધારાથી ભરી દો. પછી ભગવાન પાસે માર્ગદર્શન માંગો અને મેળવો!"

શ્રદ્ધા વધારનારાં બે પરિબળો

* રોજ સવારે અને રોજ સાંજે આ શબ્દોનું ઉચ્ચારણ કરો: "મને દૃઢ બનાવનાર પ્રભુની સહાય થકી હું કશું પણ કરવા શક્તિમાન છું." (ફિલ. ૪:૧૩ NKJV)

* રોજ ત્રણ વખત બોલો: "આ દિવસ પ્રભુએ સર્જ્યો છે. તેના આ સર્જનમાં હું આનંદથી રહીશ, મોજથી રહીશ અને ઉત્સાહભેર તેની ઉજવણી કરીશ." (સ્તોત્ર ૧૧૮:૨૪, NKJV)

૩. જીવનને અને લોકોને પ્રેમ કરો. લોકોને પ્રેમ કરો. આકાશને પ્રેમ કરો, સુંદરતાને પ્રેમ કરો, ઈશ્વરને પ્રેમ કરો. ઉત્સાહી બનો. ફ્રેડની માફક જીવન જીવવાનો આનંદ ઉઠાવવો શરૂ કરો. ફ્રેડ એક નાની લૉજ ચલાવે છે.

કાઉન્ટર પર હાથ ટેકવીને તેણે મને પૂછ્યું, "બોલ ભાઈ, શું જોઈએ છે?"

"તું ફ્રેડ છે?"

"હા."

"તમારે ત્યાં મળતા હૅમબર્ગરના મેં ઘણાં લોકોનાં મોઢે વખાણ સાંભળ્યાં છે."

"સાચું જ સાંભળ્યું છે. અહીંના જેવા હૅમબર્ગર તમને ક્યાંયે ખાવા નહીં મળે."

"મારે એક જોઈએ છે."

કાઉન્ટર પાસે એક વૃદ્ધ ઊભા હતા. તેઓ દુખી જણાતા હતા. તેઓ ખૂંધા બેઠા હતા. તેમનો હાથ હલતો હતો. મારા ટેબલ પર હૅમબર્ગર મૂકીને ફ્રેડ પેલા વૃદ્ધ પાસે ગયો. તેમના હાથ પર હાથ મૂકીને બોલ્યો, "હશે, બિલ. હું તમને વાટકો ભરીને ભાવતો ગરમાગરમ સૂપ આપું છું." બિલે કૃતજ્ઞતાવશ ડોકું હલાવ્યું.

અન્ય એક વૃદ્ધ ઊઠીને ઢસડાતી ચાલે પૈસા આપવા આવ્યા. ફ્રેડે કહ્યું, "મિસ્ટર બ્રાઉન, બહાર એવેન્યુ પાસેથી પસાર થતી વખતે કારનું ધ્યાન રાખજો. રાતના સમયે ત્યાં વાહનોની ઝડપ વધારે હોય છે. અને હા, આજે ચાંદનીમાં નદીનું દૃશ્ય મનોરમ્ય લાગતું હશે, તે જરૂર જોજો."

મેં પૈસા ચૂકવ્યા. ઊભો થયો. જતાં પહેલાં હું મનને ન રોકી શકતાં ફ્રેડ પાસે ગયો. બોલ્યો, "એક વાત કહું, મિત્ર? તું જે રીતે વૃદ્ધ વ્યક્તિઓ સાથે વાત કરે છે તે ખરેખર મને

ગમ્યું. તારા પ્રેમાળ વ્યવહારથી અમને જીવન સુંદર હોવાની અનુભૂતિ થાય છે."

ફ્રેડે જવાબ આપ્યો, "બેશક, જીવન સુંદર છે. આ વૃદ્ધ લોકો ઘણાં દુ:ખી છે અને અમારી આ લૉજ તેમના માટે ઘર જેવી થઈ ગઈ છે. મને પણ તેમની સાથે ખૂબ મજા આવે છે."

જરૂરિયાતમંદ લોકોને શોધો, તેમની જરૂરિયાતો સંતોષો અને તમારા જીવનમાં પણ ઉત્સાહ લાવો!

> "સૌથી દયનીય નાદાર એ માણસ છે જેણે તેના જીવનમાંથી ઉત્સાહ ગુમાવી દીધો છે. માણસ તેનું સર્વસ્વ ગુમાવી દે, પણ પાસે ફક્ત ઉત્સાહ અને જુસ્સો જ વધે, તો તેના થકી તે ફરી પાછો સફળ થઈ જાય છે."
>
> **— એચ. ડબલ્યુ. આર્નોલ્ડ**

૪. તમારી ઊર્જાના સ્તરની રક્ષા કરો. ઉત્સાહ ટકાવી રાખવા માટે જેટલી ઊર્જા વપરાય તેના કરતાં વધુ ઊર્જા મેળવો. ચિંતા કે ક્રોધની સ્થિતિ સતત ચાલુ રહે, તો તમારી ઊર્જા વેરવિખેર થઈ જાય છે અને તેની સાથે જ ઉત્સાહ પણ છિન્નભિન્ન થઈ જાય છે.

તેથી જતું કરવાની અને ઈશ્વરનું શરણ લેવાની વૃત્તિ અપનાવો. ભગવાન પાસે શાણપણ અને માર્ગદર્શનની બક્ષિસ માંગો અને પછી જીવનમાં સર્વશ્રેષ્ઠ કાર્યો કરો. ફળની આશા ન રાખો. તેનો નિર્ણય પ્રભુ પર છોડી દો. પ્રભુકૃપા પર આસ્થા રાખો. તમે નવી ઊર્જા, નવો ઉત્સાહ અનુભવશો.

ઉત્સાહને છવાઈ જવા દો!

હું પ્રતિભાશાળી ફૂટબૉલ કોચ વિન્સ લોમ્બાર્ડીને ઓળખું છું. તેઓ ગ્રીન બૅ ખાતે આવ્યા ત્યારે તેમને નિરુત્સાહ બની ગયેલ એક પરાજિત ટીમ મળી. તેઓ ટીમના ખેલાડીઓ સામે ઊભા રહ્યા, લાંબા સમય સુધી ખેલાડીઓનું ચૂપચાપ નિરીક્ષણ કર્યું અને પછી શાંત પણ ઉત્કટ સ્વરે કહ્યું, "મિત્રો, આપણે એક મહાન ટીમ બનવાનું છે. આપણે ઘણી રમતો જીતવાની છે. તમારે દોડતાં શીખવાનું છે. માર્ગમાં અંતરાય ઊભો કરતાં શીખવાનું છે. બાજી સંભાળતાં શીખવાનું છે. હરીફ ટીમોને હંફાવતાં શીખવાનું છે. તૈયાર થઈ જાઓ."

"અને આ બધું કેવી રીતે થશે? તમારે મારા ઉપર ભરોસો રાખવાનો છે અને ઉત્સાહ ટકાવી રાખવાનો છે. આપણાં વ્યૂહનું, આપણી યોજનાઓનું, આપણી પ્રવૃત્તિઓનું રહસ્ય (લમણે આંગળી ચીંધીને) અહીં છુપાયેલું છે. હવે પછી તમારા દિમાગમાં ત્રણ ચીજો જ રમતી હોવી જોઈએ: તમારું ઘર, તમારો ધર્મ અને ગ્રીન બૅ પૅકર્સ. આપણે સાથે મળીને જે પ્રવૃત્તિઓ કરીશું તેમાં તેનું રહસ્ય છુપાયેલું છે. તો તૈયાર થઈ જાઓ અને ઉત્સાહને તમારા દિલોદિમાગ પર છવાઈ જવા દો!" સામે ખુરશી પર બેસીને સાંભળી રહેલા તમામ ખેલાડીઓ ટટ્ટાર થઈ ગયા. લોમ્બાર્ડી લખે છે, "તે મિટિંગ પૂરી થયા પછી જ્યારે હું બહાર નીકળ્યો, ત્યારે મારો જુસ્સો આકાશને આંબતો હતો!" તે વર્ષે તેમણે સાત મૅચ જીતી - આ એ જ ખેલાડીઓ હતા જે આગલા વર્ષે દસ મૅચ હાર્યા હતા. ત્યાર પછીના વર્ષે તે ટીમે ડિવિઝન ટાઇટલ અને ત્રીજા વર્ષે વર્લ્ડ ચેમ્પિયનશીપમાં જીત મેળવી. અચાનક આવેલા આ પરિવર્તનનું કારણ શું હતું? મહેનત, કુશળતા અને રમત પ્રત્યેની સમર્પિતતા તો ખરી જ, પણ તેમના જુસ્સાને કારણે આખું ચિત્ર બદલાઈ ગયું હતું.

ડબલ્યુ. ક્લેમૅન્ટ સ્ટોન: આત્મ-પ્રેરકોની શક્તિ

ડબલ્યુ ક્લેમૅન્ટ સ્ટોન ઘણા જ ઉત્સાહી વ્યક્તિ છે. મેં તેમના ઉત્સાહનું રહસ્ય પૂછ્યું.

"તમે જાણો છો તેમ, ઉત્સાહ પાછળ દર વખતે લાગણીઓ જ જવાબદાર નથી હોતી, પણ હા, (માનસિક કે શારીરિક) કામગીરી પાછળ તે કાયમ જવાબદાર હોય છે. વળી, એક જ વિચાર કે કામગીરીનું પુનરાવર્તન સમય જતાં ટેવ બની જાય છે, જે વારંવાર થતાં, સમય જતાં સ્વાભાવિક બની જાય છે.

"અને તેથી જ હું આત્મ-પ્રેરણાનો ઉપયોગ કરું છું. ઇચ્છિત કાર્ય તરફ આગળ ધપવા માટે હું મારી જાતને પ્રેરણા આપું છું. તમારા ધ્યેયને, ઇચ્છિત ચીજને મેળવવા માટે સ્વયંને પ્રેરણા પૂરી પાડતાં વાક્યો અઠવાડિયા કે દસ દિવસ સુધી પચાસ વખત સવારે અને પચાસ વખત રાત્રે બોલો, જેથી તે વાક્યો તમારા દિમાગમાં શિલાલેખની માફક જડાઈ જાય."

આત્મપ્રેરણા પૂરી પાડતાં આવાં કેટલાંક વાક્યો નીચે મુજબ છે:

* ઈશ્વર પરમ કૃપાળુ છે!
* કોઈ સમસ્યા છે? ડરવાની જરૂર નથી, સમસ્યા હોવી એ તો સારી વાત છે!
* દરેક મુસીબત પોતાની સાથે વધુ લાભનું બીજ લઈ આવતી હોય છે.
* એક એવો ઉપાય શોધી નાંખો જે કારગત નીવડે, અને તે ઉપાય પર કામ કરવામાં લાગી જાવ.
* કામ કરવું અત્યારે જ શરૂ કરી દો.
* ઉત્સાહી બનવા માટે કામ કરો, અને તે પણ ઉત્સાહથી!

ગ્રીન બૅ પૅકર્સમાં જે પરિવર્તન આવ્યું તેવું પરિવર્તન ચર્ચમાં, વ્યવસાયમાં, દેશમાં કે વ્યક્તિમાં પણ લાવી શકાય છે. મગજમાં ચાલતા વિચારો જ પરિણામ નક્કી કરતા હોય છે. જુસ્સો વ્યક્તિની આંખો દ્વારા, તેની સતર્કતા અને તેના તેજતર્રાર વ્યક્તિત્વ દ્વારા પ્રતિબિંબિત થતો હોય છે. તેના દ્વારા મંડાતા એકે-એક કદમમાં તે છતો થતો હોય છે. તેના સમગ્ર અસ્તિત્વમાંથી તે પ્રગટ થતો હોય છે. જુસ્સો માણસનો અન્ય વ્યક્તિઓ તરફનો, પોતાના કામ તરફનો, વિશ્વ તરફનો અભિગમ પલટી નાંખે છે.

માનવ અસ્તિત્વના આનંદમાં તે પરિવર્તન લાવી દે છે.

તમે જીવંત છો? ઉત્સાહી છો? ઉમંગી છો?

ઉત્સાહી બનતાં શીખો

ધારો કે તમારું જીવન ઘણી વિપરિતતાઓથી ભરેલું રહ્યું હોય, જીવનમાં તમે અનેક મુશ્કેલીઓ વેઠી હોય, જિજ્ઞાસા, જીવનની મજા, રોમાંચ અને ઉત્સાહ મરી પરવાર્યાં હોય તો તેને પાછા કેવી રીતે મેળવવાં? ઈશ્વરના અનુપમ ઉપાય સમું - પુનર્જીવન પામીને.

દક્ષિણ તરફના પ્રદેશમાં એક વખત મારે દસ મંત્રીઓ અને દસ સામાન્ય માણસો - કુલ વીસ માણસો સાથે ભોજન લેવાનું હતું. વીસ જણમાંથી એક માણસ વાર્તાઓ

કહેવામાં ઉસ્તાદ હતો. મારી બાજુમાં બેઠેલા મંત્રીને મેં ટકોર કરી, "આ માણસ મજાનો લાગે છે."

"એ ખરેખર મજાનો માણસ છે." મંત્રીએ જવાબ આપ્યો. "તે અમારા ચર્ચનો સભ્ય છે અને મને પણ તે ઘણો ગમે છે."

"કોણ છે એ?"

"તમારે તેને થોડાં વર્ષો પહેલાં જોવા જેવો હતો. તે ઘણો ચીડિયો હતો અને સતત ફરિયાદો કરતો રહેતો. તેના શરીરમાં કોઈ ને કોઈ તકલીફની ફરિયાદ કરતો. ક્યારેક તેનું માથું દુખતું હોય, તો ક્યારેક હાથ-પગ દુખતા હોય, તો ક્યારેક વળી તેને શ્વાસ લેવામાં તકલીફ પડતી હોય. હકીકતમાં, તે પોતાને રોગ થયો હોવાના ભ્રમથી પીડાતો હતો. બીમારીઓ મટાડવા માટે તે જુદા-જુદા ડૉક્ટરોની દવા લીધા કરતો. આખા ગામમાં તેના જેટલી દવા કોઈએ નહીં લીધી હોય, છતાં બીમારને બીમાર જ રહેતો. તેણે શરૂ કરેલો ધંધો સારો એવો જામ્યો હતો, છતાં તે સુખી નહોતો."

"આખરે અહીંના એક ડૉક્ટરે તેને શિકાગોના એક નિષ્ણાત ડૉક્ટર પાસે મોકલ્યો. શિકાગોનો એ ડૉક્ટર ઘણો ભલો હતો. તેણે અમારા આ મિત્રને કહ્યું, "તમે એકદમ તંદુરસ્ત છો, નખમાંયે રોગ નથી. તમને જે દરદો રહ્યા કરે છે તેનું મૂળ શારીરિક નહીં, માનસિક છે. શરીર વિશેના ખોટા, આડાઅવળા વિચારો છોડો અને કોઈ ફિકર વિના ઉમંગ-ઉત્સાહથી જીવો. તરત સાજા થઈ જશો.

બસ, આ જ તમારા દરદોની દવા છે. પંદરસો ડૉલર આપો."

આ મિત્ર તો રકમ સાંભળીને ઊછળી પડ્યો, "પંદરસો ડૉલર! શાના?"

"તમારી તકલીફ શોધી કાઢવાના. તમે ધંધામાં ઘણી કમાણી કરો છો, તો બીજાને પણ કમાણી કરવા દો." (ડૉક્ટરે પછીથી ખુલાસો કર્યો હતો કે, જો તેમણે આટલી ઊંચી ફી ન વસૂલી હોત, તો આ દર્દીએ તેમની સલાહ ધ્યાન પર ન લીધી હોત.)

મિત્ર ઘરે પાછો ફર્યો અને તરત મંત્રી પાસે આવીને બોલ્યો, "શિકાગોના ડૉક્ટરે મને મારા વિચારો બદલવાની સલાહ આપી. એ ડૉક્ટર તો લૂંટવા બેઠો છે. જાણો છો, એણે કેટલી ફી વસૂલી? પંદરસો ડૉલર!" (તે માણસ આવી ફરિયાદ કરશે તે વિશે ડૉક્ટર એ અગાઉથી જાણતા જ હતા.)

મંત્રીએ કહ્યું, "ભલે, જિમ. તારું ઘર અહીંથી કેટલું દૂર છે? પાંચ માઇલ? મારી સલાહ માનીશ? તારી કારમાં તારો ડ્રાઇવર બેઠો છે. તેને અબઘડી છૂટો કરી છે. તું ચાલતો ઘરે જા. ચાલતો જઈ રહ્યો હોય ત્યારે તને પગ આપવા બદલ પ્રભુનો પાડ માન, તું શિકાગો ગયો અને ત્યાં તને જાણવા મળ્યું કે તારું શરીર એકદમ તંદુરસ્ત છે એ બદલ પ્રભુ પ્રત્યે આભારની લાગણી પ્રગટ કર. જીવન વિશે ઉત્સાહથી વિચાર. મિત્રો વિશે, ચર્ચ વિશે, ઘર તરફના માર્ગમાં પાઇનનું સુંદર જંગલ આવશે તે જંગલ વિશે અને ઈશ્વર વિશે ઉત્સાહપૂર્વક વિચાર. આવતીકાલે તારે ચાલીને અહીં આવવાનું છે અને આવા વિચારો કરીને તને કેવું લાગ્યું તે મને જણાવવાનું છે."

તે માણસ તૈયાર થઈ ગયો, પણ તેણે મંત્રીને ચાલતા જવામાં પોતાને સંગાથ આપવા મનાવ્યા.

થોડા દિવસ સુધી આ ચાલ્યું. અંતે એક દિવસ એવો આવ્યો કે મંત્રીએ તેને કહ્યું, "તારે શા માટે મારી કે બીજી કોઈ સોબતની જરૂર પડે છે? શું ઈશ્વર નથી તારી સાથે?" બસ, તે દિવસથી તે એકલો જ ચાલતો-ચાલતો માર્ગ કાપતો.

"તો આ છે એ માણસની કહાણી." મંત્રીએ વાત પૂરી કરતાં કહ્યું. "તેણે જીવનમાં

ઉત્સાહનો સંચાર કર્યો અને આજે એ સુખી અને સમૃદ્ધ જીવન વિતાવે છે."

પ્રકરણ-૪

શાંત અને સુલેહભર્યું વાતાવરણ

મારે ચિંતા કરવાની કોઇ જરૂર નથી

તમારા મનમાં જે ચાલતું હોય, તેની અસર તમારા શરીરની કામગીરી પર પડતી હોય છે. તેમાંયે જો તમે ચિંતાગ્રસ્ત હશો, તો શરીરના સમગ્ર અવયવો પર તેની ઊંડી અસરો ઉદ્ભવતી હોય છે.

શરૂઆતમાં ચિંતા મનમાં વિચારનાં નાનાં વમળો સર્જે છે, પરંતુ તેનો અતિરેક મનમાં અજંપા અને અશાંતિનું ઘમસાણ મચાવી દે છે. હાલના સમયમાં તો લગભગ દરેક વિચાર પોતાની સાથે ઓછી ચિંતા લઈ આવતો હોય છે. પરિણામે, તમે સતત ચિંતાથી ઘેરાયેલા રહો છો. આવી માનસિક સ્થિતિમાં ચિંતા આવે છે, વધતી જાય છે અને આખરે તમારા મનનો કબ્જો લઈ લે છે.

ચિંતાગ્રસ્ત મનને ફરી પાછું ઉત્સાહસભર બનાવવા માટે જરૂર છે મનને આધ્યાત્મિકતા તરફ લઈ જવાની, અને આ માટે તમારી વિચારસરણી બદલવાની.

પ્રભુના શરણે જાઓ. આધ્યાત્મિક વિચારોને તમારા જાગૃત મનમાં દૃઢ થવા દો આ વિચારો તમારા મનમાં કબ્જો જમાવી બેઠેલી ચિંતાને બહાર ધકેલી દેશે.

ચિંતાને દૂર કરવા માટે સાત અઠવાડિયાંની સારવાર

ચિંતા ભગાવવાની સાત સપ્તાહની સારવાર રવિવારથી શરૂ કરો. મનની સારવાર માટે, મનમાં સારા વિચારો ઉતારવા માટે ધાર્મિક ગ્રંથોના શક્તિશાળી શ્લોકોનું પઠન કરો.

દાખલા તરીકે રવિવારે આખા અઠવાડિયા માટે એક શ્લોક પસંદ કરો. સોમવારે જેટલી વાર ચિંતાજનક વિચારો ઉદ્ભવે, તેટલી વખત એ શ્લોકનું રટણ કરવું. મંગળવારથી શનિવાર સુધી આમ કરવું. ત્યાર પછી બીજા રવિવારે બીજો શ્લોક લેવો અને આ પ્રક્રિયાનું પુનરાવર્તન કરવું.

સાતમું સપ્તાહ વીતશે તે દરમિયાન શ્લોકની તમારી માનસિક અને આધ્યાત્મિક અવસ્થા પર એટલી ઊંડી અસર નીપજી હશે, કે સારવારની પ્રક્રિયા ચાલુ થઈ ગઈ હશે. જો આ પ્રક્રિયા દૃઢ નિશ્ચય સાથે ચાલુ રાખવામાં આવે, તો તમે ખરેખર ચિંતામુક્ત જીવન શરૂ કરી શકો છો.

પ્રથમ સપ્તાહ: ઉપર જણાવેલી સારવાર આ રવિવારથી ચાલુ કરી દો. આ સપ્તાહ માટેનો એક પવિત્ર વિચાર ફિલિપ્પિયન્સ ૪:૧૩માંથી તમને આપું - “મને, મારા મનને દૃઢ કરનાર પ્રભુ થકી હું તમામ કાર્યો કરી શકું છું.” આખું અઠવાડિયું અનેક વખત આ વાક્યનું રટણ કરતા રહો, ખાસ કરીને જ્યારે ચિંતા કે ભયનો સામનો કરવાનો આવે ત્યારે.

બીજું સપ્તાહ: બીજા અઠવાડિયાના રવિવારથી આવું બોલવાનું રાખો: “પ્રભુ પર જે વિશ્વાસ રાખે છે, તેને પ્રભુ શાંતિ બક્ષે છે.” (ઇસાઇયાહ ૨૬:૩) આ વાક્ય તમારા મનમાં જડાઈ ન જાય, ત્યાં સુધી મોટે-મોટેથી તે બોલતા રહો. તેના થકી તમે શાંતિનો

અનુભવ કરશો, જ્યાં શાંતિ હશે ત્યાં ચિંતા અને ભય ટકી નહીં શકે.

ત્રીજું સપ્તાહ: આ રવિવારથી શરૂ થતા સપ્તાહ દરમિયાન આ સ્તોત્રનું સ્મરણ કરતા રહો: "હું અનિષ્ટથી ડરીશ નહીં, કારણ કે પ્રભુ મારી સાથે છે." (૨૩:૪) ઈશ્વરની હાજરીની સાક્ષી પૂરતા આ શક્તિશાળી સ્તોત્રનું સમગ્ર સપ્તાહ દરમિયાન વારંવાર સ્મરણ કરો. યાદ રાખો, ઈશ્વર હાજર હોય ત્યાં ભય ટકી શકતો નથી. મન અને હૃદયને ઈશ્વરના વિચારોથી તરબતર કરી દો.

ચોથું સપ્તાહ: દર અઠવાડિયે લ્યૂક ૧૧:૯નું સ્મરણ કરો - "હું તમને કહું છું કે માંગશો તે મળશે, શોધશો તે જડશે અને જે દ્વાર ખખડાવશો તે ખૂલશે." શક્ય હોય તેટલી વાર આ વાક્ય યાદ કરો અને બોલો, જેથી આ સંદેશ તમારા મગજમાં ઊંડો ઊતરી જશે.

પાંચમું સપ્તાહ: પાંચમા રવિવારથી શરૂ થતા સપ્તાહ માટે યાદ રાખો: "જેના મનમાં પ્રભુ વસતો હોય, જેને પ્રભુના શબ્દો પર વિશ્વાસ હોય તેની તમામ માંગણીઓ પ્રભુ જરૂર સંતોષશે." ભગવાન જ્યારે સતત તમારા અંતરમાં વસતો હોય તો ત્યાં ભય માટે, ચિંતા માટે અવકાશ નથી હોતો, કારણ કે ઈશ્વર અને ચિંતા પરસ્પરના વિરોધી છે. બંને કદી સાથે ન હોઈ શકે. એકે ત્યાંથી વિદાય લેવી જ પડે - અને ભગવાન તો વિદાય ન જ લઈ શકે.

તમે જ્યારે ચિંતાગ્રસ્ત હો, તે સમયની પ્રાર્થના

હે પરમાત્મા, હું ચિંતામાં છું, ભય અનુભવું છું. મારું મન આશંકાથી ગભરાઈ ગયું છે. મારી આવી મન:સ્થિતિ પાછળ કયું કારણ હોઈ શકે? ક્યાંક તારા પ્રત્યેની મારી આસ્થા, મારી ભક્તિમાં કોઈ ખોટ તો નથી રહી ગઈને?

મેં મારી જાતને સમજાવવાનો પ્રયત્ન કર્યો કે ચિંતાનું કોઈ કારણ નથી, પણ મારી આવી સમજાવટ નિરર્થક છે. હું જાણું છું કે મારે મારી જાત પૂરા વિશ્વાસ સાથે સંપૂર્ણપણે તને સોંપી દેવી જોઈએ, પરંતુ અત્યારે મારું મન એટલું અશાંત છે કે હું એ કરી શકું એમ નથી.

હે ઈશ્વર, તારા પ્રેમાળ સ્પર્શથી મને પાવન કર, જેથી મારા અશાંત ચિત્તને તારી સર્વોપરિતાનું ભાન થાય અને ખાતરી થાય કે ડરવાની કોઈ જરૂર નથી. હે પ્રભુ, મારી પ્રાર્થનાનો સ્વીકાર કર.

છઠ્ઠું સપ્તાહ: છઠ્ઠા સપ્તાહે આ વાક્યનું રટણ કરો: "તમે જે ચીજ મેળવવાની ઇચ્છા કરશો, અને તે માટે પ્રાર્થના કરશો તે ચીજ તમે પામશો તેવી ખાતરી રાખજો." (માર્ક ૧૧:૨૪)

સાતમું સપ્તાહ: છેલ્લા સપ્તાહ દરમિયાન આ સ્તોત્રનું સ્મરણ કરો અને બોલો: "તારી બધી ચિંતાઓ તેને સોંપી દે, કારણ કે એને તારી ચિંતા છે." (૧ પિટર ૫:૭) અર્થાત્ પ્રભુ ઘણો જ પ્રેમાળ છે. પોતાના ભક્તની તમામ ચિંતાઓ તે પોતાના શિરે લઈ લે છે. આ વિચારને હંમેશ માટે તમારા મનમાં કોતરી દો.

તમને સૂચવેલાં સાત સપ્તાહના આ ઉપાયનું નિયમિતપણે અને પૂરેપૂરી ગંભીરતા સાથે પાલન કરો.

ડગલે ને પગલે તમને પરેશાન કરી રહેલા ભય અને ચિંતા આ સાત સપ્તાહમાં ક્યાં

ગાયબ થઈ ગયાં તે જાણીને તમે આશ્ચર્ય અનુભવશો. તમારી પ્રગતિથી તમે ખુદ જ આશ્ચર્યમાં મુકાઈ જશો.

હૃદય પરિવર્તન દ્વારા ચિંતામુક્તિ

ન્યૂયૉર્ક શહેરનો એક નાસ્તિક બૅન્કર એક રવિવારે ચર્ચ પર આવ્યો. રવિવારે ચર્ચમાં 'ચિંતામાંથી મુક્તિ મેળવી શકાય છે' - એ વિષય પર પ્રવચન હોવા અંગેની, શનિવારના છાપામાં પ્રસિદ્ધ થયેલી જાહેરાત વાંચીને તે ત્યાં આવ્યો હતો.

પ્રભુભક્તિ અને શ્રદ્ધાની વાતોનો તે ઉપહાસ કરતો હતો, છતાં કુતૂહલવશ તે પ્રવચન સાંભળવા આવ્યો હતો. ચર્ચના બાંકડા પર તે બેઠો.

પરંતુ તે પોતાની વ્યથાને કારણે ચર્ચમાં આવવા પ્રેરાયો હતો. ભૂતકાળનાં તેનાં કાર્યો અને વિચારસરણીએ તેનું સુખ હણી લીધું હતું, અને હવે તેની અસર તેના કામ પર પણ પડવા માંડી હતી.

માનસિક અસ્વસ્થતા તેને બરાબર કામ કરવા નહોતી દેતી.

જેવી રીતે દર્દી રોગ નિવારવા માટે ડૉક્ટર પાસે જાય તેવી રીતે તે ભગવાન પાસે આવ્યો હતો. પરમકૃપાળુ પરમાત્માએ તેને પોતાના શરણમાં લઈ લીધો. તત્ક્ષણ બૅન્કરનું હૃદય પરિવર્તન થયું. તેને વિશ્વાસ નહોતો આવતો. પછીથી તેણે મને જણાવ્યું, "મારો અનુભવ શબ્દોમાં વર્ણવવો શક્ય નથી, પણ ચર્ચમાં મને એટલી શાંતિ મળી, એટલો સ્નેહ મળ્યો કે હું તેનો ઉપહાસ ન કરી શક્યો. અચાનક જ જાણે ઈશ્વર મારી પડખે આવી ગયો. જાણે મને કહેતો હોય, "મારી પાસે આવ, હું તને સર્વસ્વ આપીશ." બાળપણમાં હું પ્રભુસ્મરણ કરતો હતો, પરંતુ ધીમે-ધીમે હું તેને ભૂલતો ચાલ્યો. રવિવારે ચર્ચમાં તેણે ફરી મને શરણમાં લઈ લીધો."

ચર્ચમાં થયેલા એ દૈવી અનુભવે તેનું જીવન પલ્ટી નાંખ્યું. "મારું મન ઘણું મક્કમ થઈ ગયું હતું, તેની મને ઘણી નવાઈ લાગતી હતી. મને કોઈ શાંત શક્તિનો અહેસાસ થતો હતો. ખરેખર એ અકથ્ય લાગણી હતી.ઘણાં સમય બાદ મને આવી લાગણી થઈ."

પછી તેણે એક કાગળમાં પોતાની જૂની અને નવી તમામ ચિંતાઓ લખી. તે દરેક ચિંતા તેણે કડક શબ્દોમાં વખોડી નાંખી. તેણે જે-જે બાબતોની ચિંતા કરી હતી, તેમાંથી મોટાભાગની ચિંતાભરી પરિસ્થિતિ કદી ઉદ્ભવી જ નહોતી તે જાણ્યા પછી તો તેનું મન તિરસ્કારથી ભરાઈ ગયું. બાકીની જે પરિસ્થિતિઓમાં વાસ્તવિકતાનો અંશ હતો, તેને હવે તેમાંથી હવે તે માર્ગ કાઢવા સક્ષમ હતો.

તેણે પોતાની ચિંતાઓની જે યાદી બનાવી હતી, તે કાગળોનો ડૂચો કરીને કચરા-ટોપલીમાં ફેંકી દીધો.

"પ્રભુ, મને સમૂળગો બદલી નાંખવા બદલ તારો ખૂબ-ખૂબ આભાર. હું હવે બદલાઈ ચૂક્યો છું.

મારામાં આવેલું પરિવર્તન હું અનુભવી શકું છું."

પછી તેણે કેટલાંક કાગળો સામે જોઈને મને કહ્યું, "આ કાગળોમાં મેં વાસ્તવિક ચિંતાઓ વિશે લખ્યું છે. અગાઉ હું આ ચિંતાઓ વિશે જાણીને ચિંતિત થઈ ગયો હોત, તાણ અનુભવતો હોત. હવે ઈશ્વર મારી સાથે છે, અને અમે બંને સાથે મળીને આ સમસ્યાઓ ઉકેલી શકીએ છીએ."

તેની વાત સાંભળીને મેં મારા શર્ટના ખિસ્સામાંથી એક કાર્ડ કાઢ્યું. તે કાર્ડ હું હંમેશાં મારી પાસે રાખું છું. તેમાંનું લખાણ મેં તેને વાંચી સંભળાવ્યું.

"પ્રભુ, તમે અને હું ન કરી શકીએ એવું કોઈ કામ નથી એ પરમ સત્યની મને હંમેશાં યાદ અપાવતો રહેજે."

તેને એ વાક્ય ઘણું પસંદ પડી ગયું અને એક કાગળમાં ટપકાવી લીધું. "હું પણ હવેથી આ વાક્ય મારા ખિસ્સામાં અને મારા અંતરમાં સંઘરી રાખીશ." તે બોલ્યો.

આ કિસ્સામાં આધ્યાત્મિક પરિવર્તન થકી તે માણસની સઘળી ચિંતાઓ દૂર થઈ ગઈ. જ્યારે તેણે ઈશ્વરને પુન: શોધી કાઢ્યો, ત્યારે જીવનનો ખરો આનંદ પણ તેને પાછો મળ્યો. ચિંતા વિશે વિચારવાનું છોડીને તેણે ખરા અર્થમાં જીવવાનું શરૂ કર્યું. હવે તે પોતે જ પોતાનો માલિક છે, કારણ કે તે હવે ઈશ્વરના શરણે છે. ઈશ્વર ગમે તે વ્યક્તિના વિચારોમાં એવું વાતાવરણ સર્જી શકે છે, જ્યાં ચિંતાઓ નિર્મૂળ થઈ જાય છે.

ચિંતા ઘટાડવા માટે મળેલા આશીર્વાદનો સરવાળો કરો

થોડા સમય અગાઉ એક અર્થપૂર્ણ મંત્ર પણ પ્રચલિત બન્યો હતો: "તમને મળેલા આશીર્વાદની ગણતરી કરો." તમે તમને મળેલા આશીર્વાદનો સરવાળો કરશો અને તેની ગણતરી કરતા રહેશો, તેમ-તેમ તમારી ચિંતાઓને એવો સંકેત મળવા માંડશે કે હવે તેમનું કંઈ ચાલવાનું નથી. ધીમે-ધીમે ચિંતાઓ તમારાથી દૂર ભાગવા માંડશે.

ફાઉન્ડેશન ફોર ક્રિશ્ચિયન લિવિંગ દ્વારા બહાર પડાતા સાહિત્યના એક નિયમિત વાચકે એક દિવસ ફોન કરીને જણાવ્યું કે, "મને મદદની તાત્કાલિક જરૂર છે. મારું જીવન અસ્તવ્યસ્ત થઈ ગયું છે અને હું મુસીબતમાં આવી પડ્યો છું. હું ખૂબ જ ચિંતિત રહું છું."

મેં તેને સમજાવ્યો, "ક્યાંક એવું તો નથીને કે તેં કહ્યું તેમ તું ચિંતા કર્યે રાખે છે. તારા કામ વિશે નકારાત્મક વિચારો કર્યે રાખતો હોય, તેટલા માટે જ બધાં કાર્યો બગડતાં હોય?"

"બધું ધોવાઈ ગયું." તેણે નિસાસો નાંખ્યો. "બધું ખતમ થઈ ગયું. હવે ચિંતા કરવા સિવાય મારી પાસે કશું બચ્યું નથી."

"તારી પત્ની તને છોડીને ચાલી ગઈ તે જાણીને મને ઘણું દુ:ખ થયું." મેં તેને સાંત્વના આપી.

"કોણ કહે છે કે મારી પત્ની ચાલી ગઈ? તે મને ઘણો પ્રેમ કરે છે અને મને વફાદાર છે."

"ઓહ તો તો સારું." મેં જવાબ આપ્યો. "એક કામ કર. તેં શું-શું ગુમાવ્યું છે, અને તારી પાસે શું બચ્યું છે તેની ગણતરી કર. પહેલાં તારી પાસે શું બચ્યું છે તે જણાવ, પછી આપણે તેં જે ગુમાવ્યું છે તે વિશે ચર્ચા કરીશું."

"મારી પાસે એવું કશું બચ્યું જ નથી કે જે વિશે વાત કરી શકાય." તેણે ગમગીન અવાજે કહ્યું.

"તારી સૌથી કિંમતી મૂડી વિશે વાત કરીએ. તારી પત્ની તને ખૂબ પ્રેમ કરે છે પણ સંતાનો તારા કહ્યામાં નથી, નશીલા દ્રવ્યોના બંધાણી થઈ ગયાં છે અને જેલમાં છે તે ઘણું દુ:ખદ કહેવાય."

"તેમને એવું કોઈ વ્યસન નથી! મારાં બધાં બાળકો સંસ્કારી છે. આજ સુધી તેમણે જેલ જોઈ સુધ્ધાં નથી."

"વાહ! ચાલો, તારી હાલની મૂડીમાં આ પણ ઉમેરી દઈએ: 'બાળકો જેલમાં નથી.' "મેં આગળ ચલાવ્યું, "તારું ઘર બળીને ખાખ થઈ ગયું અને વીમાનું પ્રીમિયમ ન ચૂકવાયું હોવાથી તને વળતર પણ ન મળ્યું... બહુ ખરાબ થયું!"

"તમને આવી ખોટી માહિતી કોણે આપી છે? મારું ઘર સહીસલામત છે અને વીમાનું પ્રીમિયમ નિયમિતપણે ચૂકવી શકાય એટલા નાણાં મારી પાસે છે." આટલી વાતચીત દરમિયાન તે માણસને પોતાને મળેલા આશીર્વાદનું ભાન થયું. તે બોલ્યો, "હું મૂર્ખ છું, મૂર્ખ. તમે જણાવેલી મૂડી વિશે મેં કદી વિચાર જ નહોતો કર્યો."

ત્યાર પછી અમે આનંદથી વાતો કરી અને ફોન પર જ પ્રાર્થના કરીને વાતચીત પૂરી કરી.

આ વાતચીત થયા પછી થોડો સમય તે મિત્ર માટે કપરો રહ્યો, પરંતુ નકારાત્મક વિચારો માટે હવે તેના મનમાં કોઈ સ્થાન નહોતું. ચિંતા પર તેણે જીત મેળવી લીધી હતી. પિસ્તાળીસ વર્ષની વયે તેને જીવનના ખરા આનંદનો અનુભવ થયો હતો. તે માણસની માફક કોઈપણ વ્યક્તિ ગમે તે વયે એ આનંદ ઉઠાવી શકે છે.

હેન્રી ફોર્ડ: "હંમેશાં શ્રેષ્ઠની જ ગણતરી કરો"

મારા એક લેખક મિત્રે એક વખત મહાન ઉદ્યોગપતિ હેન્રી ફોર્ડનો ઇન્ટરવ્યૂ લીધો હતો. અન્ય પ્રશ્નોની સાથે તેણે ફોર્ડને પૂછ્યું કે શું તેમને કદી કોઈ વાતની ચિંતા સતાવતી હોય છે? ફોર્ડે જવાબ આપ્યો કે, "કામમાં એટલો વ્યસ્ત થઈ જાઉં' છું કે ચિંતા કરવાનો સમય જ નથી મળતો." પછી તેમણે ચિંતાને દૂર કરવા માટેનો રામબાણ ઈલાજ જણાવ્યો. તે મિત્રે મને જે જણાવ્યું હતું તે આ પ્રમાણે છે - શ્રેષ્ઠતામાં વિશ્વાસ રાખો, સ્વયંને સર્વશ્રેષ્ઠ માનો, તમારાં શ્રેષ્ઠ પાસાંઓનો અભ્યાસ કરો, જે પણ કરો તે શ્રેષ્ઠ કરવાનું લક્ષ્ય રાખો, સ્વયંની શ્રેષ્ઠતા સાથે બિલકુલ સમાધાન ન કરો, શ્રેષ્ઠ આપવાનો પ્રયત્ન કરો, તો લાંબા ગાળે તમારી સાથે શ્રેષ્ઠ જ થશે. ફોર્ડે છેલ્લે સલાહ આપી હતી કે, "હંમેશાં શ્રેષ્ઠની જ ગણતરી કરો."

ચિંતા કરવાની તમારી ટેવ તપાસવાના પાંચ રસ્તા

૧. સ્વયંને સાંભળો. તમે જે પણ ટિપ્પણી કરો તેનો ધ્યાનપૂર્વક અભ્યાસ કરો, તથા તેની નોંધ લો. આમ કરવાથી તમારા દ્વારા થતી નકારાત્મક ટિપ્પણીઓ વિશે તમે સભાન બનશો.

૨. સંપૂર્ણપણે પ્રામાણિક બનો. કોઈ નકારાત્મક વાત કે ટિપ્પણી કરતી વખતે સ્વયંને પૂછો: "હું જે બોલું છું તે મારો પ્રામાણિક અભિપ્રાય છે કે પછી મને જેમાં વિશ્વાસ જ ન હોય તેવી નકારાત્મક વાત બોલી રહ્યો છું?"

૩. સામાન્યપણે તમે જે બોલતા હો, તેનાથી વિરુદ્ધ બોલવાનું શરૂ કરો અને પછી જુઓ કે તમારા નિવેદનો કે વિધાનો કેટલાં સારાં, હકારાત્મક બની રહે છે. આ પ્રક્રિયા શરૂ કરશો ત્યારે જૂની નકારાત્મક ટિપ્પણીઓને બદલે આશા અને અપેક્ષાઓથી ભરેલા, જીવંત વિચારો અને શબ્દો સાંભળીને તમને સ્વયંને જ રોમાંચ થશે.

૪. આ પ્રક્રિયા શરૂ કરો, ત્યાર બાદ જે કંઈ પણ બને તેની નોંધ રાખો. નાનામાં નાના પરિણામની પણ ગણતરી કરો. ધારો કે તમને નિરાશ થઈને - "મારું તો નસીબ જ ફૂટેલું છે" તેવું બોલવાની ટેવ હોય તો હવે તમારી સાથે કેટલી સારી બાબતો થાય છે તેની નોંધ લો.

૫. રોજ તમે જે કામ કરતા હો તે પ્રત્યે તથા અન્ય વ્યક્તિઓ સાથેના તમારા વ્યવહાર પ્રત્યે સભાન બનો. વ્યક્તિગત વિકાસની તમામ પ્રક્રિયાઓમાં આ પ્રક્રિયા સૌથી વધુ રોમાંચક અને રસપ્રદ છે. મિનેપોલિસમાં અનાજ દળવાની મિલના ઉદ્યોગમાં આગળ

પડતું સ્થાન ધરાવતા ઉદ્યોગપતિ સ્વર્ગસ્થ હેરી બુલિસ દ્વારા હું આ પદ્ધતિના પરિચયમાં આવ્યો હતો. હેરી ઘણાં ઉત્સાહી માણસ હતા. એક દિવસ મેં તેમને તેમના સાલસ સ્વભાવનું રહસ્ય પૂછ્યું, તો તેમણે જણાવ્યું, "ઘણાં સમય પહેલાં મેં દરેક વ્યક્તિ અને દરેક પરિસ્થિતિ પાછળના શક્ય સૂચિત અર્થને શોધવાનું નક્કી કર્યું. હું વાસ્તવિકતાથી દૂર નહોતો ભાગતો, પરંતુ હું માનું છું કે આ પ્રકારની પદ્ધતિ સારું પરિણામ નીપજાવવામાં મદદરૂપ બને છે. આ સૂચિત અર્થનો પ્રયોગ લોકો માટે, વ્યવસાયમાં, ચર્ચમાં અને અન્ય હિતોમાં ઉત્સાહમાં પરિણમ્યો છે તેમજ ચિંતામુક્ત જીવન જીવવામાં પણ મને તે મદદરૂપ રહ્યો છે."

પ્રકરણ ૫

વિશ્વાસુ બનો

બુલંદ આત્મવિશ્વાસ: હું પરિવર્તન લાવી શકું છું

આપણાંમાંની મોટાભાગની વ્યક્તિઓ એ કબૂલ કરશે કે આપણાં જીવનમાં કેટલીક ચીજો બદલાય તે જરૂરી છે. વ્યક્તિત્વમાં રહેલી વિસંવાદિતા નિષ્ફળતા અને અશાંતિ નોતરે છે. આપણા ગુણો કદાચ એવા હોઈ શકે કે જેના કારણે લોકો આપણાથી દૂર ભાગતા હોય અને જેના કારણે આપણા અંગત સંબંધો પણ પ્રભાવિત થતા હોય. કદાચ કેટલીક નબળાઈઓ અને ખામીઓથી આપણે ગ્રસ્ત હોઈએ તેવું બની શકે. આવા સંજોગોમાં ફિકર કરવાની જરૂર નથી. એક એવી શક્તિ છે, જે વર્તનની આ બામીને દૂર કરી શકે છે.

એ શક્તિ છે તમારામાં રહેલી ઈશ્વરની હાજરી. જો આ શક્તિ પર ધ્યાન કેન્દ્રીત કરવામાં આવે, તો તેના થકી તમારું આખું વ્યક્તિત્વ બદલાઈ શકે છે.

શક્તિનો સ્રોત

એક દિવસ એક માણસ મારા ફાર્મ હાઉસ પર મને મળવા આવ્યો. સાથે તેની પત્ની પણ આવી હતી.

તે માણસ પ્રકાશક હતો અને તેની પત્ની લેખિકા હતી. બંને ઘણાં પ્રતિભાશાળી હતાં. તેણે કહ્યું, “હું અને હેલન દુખી છીએ અને નિરાશ થઈ ગયાં છીએ. અમે બંને બીમાર રહીએ છીએ. જિંદગી તદ્દન નિરુત્સાહી બની ગઈ છે. અમને મદદની જરૂર છે.” પતિ-પત્નીએ તેમની સર્જનશક્તિ ગુમાવી દીધી હતી. પતિ બોલ્યો, “અમારે આવી રીતે જિંદગી નથી જીવવી. તમે જે પરિવર્તનની વાત કરતા હો છો, તે અમારે જોઈએ છે. એ પરિવર્તન કેવી રીતે મેળવવું?”

મેં પૂછ્યું, “તમે બંને તમારી હાલની સ્થિતિથી અસંતુષ્ટ છો, ખરુંને? પહેલાં તો મને એ જણાવો કે તમે બંને કેટલાં અસંતુષ્ટ છો?”

“તદ્દન.”

“મને લાગે છે કે તમે તમારી સ્થિતિ બદલવા ઇચ્છો છો, અને તે પણ અત્યારે જ, બરાબર?”

બંનેએ હા પાડી.

હવે મેં પૂછ્યું, “શું તમે ઈશ્વરથી વિરુદ્ધમાં જતી તમામ બાબતોને તમારાં જીવનમાંથી હડસેલી દેવા માટે તૈયાર છો? ફરી કહું છું, તમામ બાબતો!”

બંને તેમનાં જીવનનો પરમ આનંદ મેળવવા ઉત્સુક હતાં, તેથી જ તો લાંબું અંતર કાપીને અહીં સુધી મને મળવા માટે આવ્યાં હતાં.

ત્યાર પછી અમે આધ્યાત્મિક ચિત્ત શુદ્ધિની પ્રક્રિયા આદરી, જેમાં તમામ નકારાત્મકતાઓ, રાગ-દ્વેષ, ઈર્ષ્યા અને ક્રોધની લાગણીઓને પ્રામાણિકપણે કાઢી

નાંખવાની હતી.

મેં તેમને કહ્યું, "વિશ્વની કોઈ વ્યક્તિ તમને તમારું જીવન બદલી નાંખવાની શક્તિ નહીં આપી શકે. તે ફક્ત પ્રભુના જ હાથમાં છે. તેથી શું તમે તમારી જાતને ઈશ્વરને હવાલે કરી દેવા તૈયાર છો?"

બંનેએ સ્વયંને પ્રભુને હવાલે કરવા માટે ખરા દિલથી પ્રાર્થના કરી. આવશ્યકતા અંગેની સભાનતા સાથે જ્યારે ખરા દિલથી થતી પ્રાર્થના મળે, ત્યારે ઇચ્છિત ધ્યેય પ્રાપ્ત થાય છે જ. તેમને પરમ શાંતિ જોઈતી હતી. તેમણે પ્રભુ સમક્ષ તે માટે યાચના કરી અને તેઓ તેને પામ્યાં.

ત્યાર પછીના મહિનાઓમાં બંનેમાં નોંધપાત્ર પરિવર્તન જોવા મળ્યું. તેમના જીવનને એક નવો જ અર્થ મળ્યો હતો. બંને હવે પરમ સંતુષ્ટ હતાં.

બીજી વસંત ઋતુમાં જ્યારે તેઓ મને મળવા આવ્યાં, ત્યારે બંને ઘણાં જ ખુશખુશાલ લાગી રહ્યાં હતાં.

તેમણે સારી એવી સફળતા મેળવી હતી. હેલન ઘણાં જ ઉત્સાહમાં હતી. તેણે કહ્યું, "મારા જીવનમાં આટલી રંગીન વસંત પહેલાં કદી નહોતી ખીલી. જીવનની હર પળનો હું આનંદ ઉઠાવું છું. સામાન્યમાં સામાન્ય બાબત પણ મને આનંદપ્રદ લાગે છે."

તેમની પ્રતિભાને તેમણે પ્રેરણાદાયી લખાણો લખવામાં વાળી. તેમણે શોધેલી આ નવી ઊર્જા અન્ય લોકો પણ મેળવે તે માટેના પ્રયત્નો તેમણે આદર્યા.

કુટુંબ જીવનને ખુશીઓથી છલકાવી દો

કુટુંબને ખુશીઓથી છલકાવી દેવું કે પછી નિરસ અને કંકાસભર્યું બનાવવું તેનો આધાર કુટુંબના સભ્યો પર જ રહેલો છે.

પરિવારમાં એકમેક પ્રત્યે આદરની લાગણી હોય, સભ્યો વચ્ચે સ્નેહ હોય તો જીવન સ્વર્ગ જેવું બની રહે છે. પણ પરિવારમાં કંકાસ હોય તો જીવન નર્ક બની જાય છે. પરિવારના સભ્યો પર તેની અવળી અસર પડે છે, ખાસ કરીને બાળકો પર.

જિંદગીની રાહ બદલી નાંખતાં પગલાં:

૧. યાદ રાખો કે જીવન બદલવાની શક્તિ ઇશુ પ્રત્યેની આસ્થા દ્વારા જ મળશે.

૨. તમારી સઘળી તકલીફોને તેમજ સ્વયંને પ્રભુનાં ચરણે ધરી દો.

૩. 'સઘળું ત્યાગીને ઈશ્વરનું શરણ લેવું.' આ સિદ્ધાંતને અનુસરવો.

૪. નવું જીવન પામવા માટે પ્રભુને પ્રાર્થના કરવી. તે જરૂર તમારી પ્રાર્થના સાંભળશે.

૫. સ્વયંને પૂછો કે પ્રભુ તમારી પાસે શું કરાવવા ઈચ્છે છે? પછી તે મુજબ કરવાનો પ્રયત્ન કરો.

૬. તમારી જાતને પૂછો કે ઈશુએ શું કર્યું અને તમે એપ્રમાણે કરવાનો પ્રયત્ન કરો.

૭. રોજ પ્રાર્થના કરવાની ટેવ પાડો. દિવસનો અમુક સમય પ્રાર્થના માટે ફાળવી રાખો અને દિવસની શરૂઆત કરતાં પહેલાં પ્રાર્થનાને પ્રાથમિકતા આપો.

૮. ન્યુ ટેસ્ટામૅન્ટનું પઠન કરો. તમને લાગુ પડતા હોય તેવા ફકરા કે શ્લોકનો સમજણપૂર્વક અભ્યાસ કરો.

૯. મનને પ્રભુના વિચારોથી તરબોળ કરી દો.

૧૦. લોકો માટે પ્રેમ અને સદ્ભાવ કેળવો.

જો તમારા પરિવારમાં આવી પરિસ્થિતિ ન હોય, તો પછી યાદ રાખો કે આ સ્થિતિ બદલવાની તાકાત તમારી અંદર મોજૂદ છે.

પરિવારનાં સંબંધો સુમેળભર્યાં રાબવાનાં પગલાં કયાં છે?

૧. શરૂઆત તમારાથી જ કરો. તમે તમારી અંદર જ એવો જુસ્સો અને ઉત્સાહ લાવો, જેના થકી પારિવારિક જીવન પણ પ્રસન્ન બનીને મહોરી ઊઠે.

૨. સ્વયંને આ સવાલ પૂછો: "મારા કારણે પરિવારમાં ખુશીઓ ફેલાઈ રહી છે કે પછી અસંતોષ અને વિખવાદ?" જાતને પૂછેલા આ સવાલનો જવાબ પ્રામાણિકપણે શોધો.

૩. મનમાંથી શંકા, વહેમ અને પૂર્વગ્રહો દૂર કરો અને પરિવારની દરેક વ્યક્તિને પ્રેમ આપો, તેમના અભિપ્રાયને આદર આપો. તેમના આત્મસન્માનની કદર કરો.

૪. સૌ પ્રત્યે ઘણું જ પ્રેમાળ વર્તન રાખો. તમે કરેલા આ નવા સંકલ્પ વિશે પરિવારને જણાવવાની કોઈ જરૂર નથી. આપમેળે તમારા પ્રયત્નો ચાલુ કરી દો. અન્ય સભ્યો આપોઆપ તમારામાંથી પ્રેરણા લેશે.

ઘરના વાતાવરણ પર તમારા ઉત્સાહની હકારાત્મક અસર પડશે.

તમને અઢાર-ઓગણીસ વર્ષના એક યુવાનની વાત કરું. યુવાનીની હવા લાગતાં જ તે તોછડો અને બળવાખોર બની ગયો હતો. માતા-પિતા અને આ યુવકની વિચારસરણીની જરાયે મેળ ખાતો નહોતો.

તેનાં મા-બાપને તેની ચિંતા કોરી ખાતી હતી, પણ વિખવાદો વધતા જતા હતા. પરિવાર છિન્નભિન્ન થઈ ગયો હતો.

એક દિવસ આ છોકરાને ઈશ્વરનો સાક્ષાત્કાર થયો. પૃથ્વીની સમસ્યાઓનો ભાગ બનવાને બદલે તે સમસ્યાઓ દૂર કરવાનો તેણે નિર્ણય કર્યો. હજી પણ તે તેના વિચારોમાં અડગ હતો, પણ હવે તે અન્યના અભિપ્રાયોને માન આપતો થયો. માતા-પિતા સાથે તે પ્રેમભર્યો વ્યવહાર રાખવા લાગ્યો.

હવે તે પ્રેમાળ અને ખુશમિજાજી વ્યક્તિ બની ગઈ હતી. અંદરથી જ તે આનંદ અનુભવતી હતી.

પરિણામ? પરિવારનાં સભ્યો વચ્ચેનો પેમ મજબૂત થયો.

૫. પરિવારનો દરેક નાનો-મોટો સભ્ય અન્ય સભ્યને આદરની નજરે જુએ તે માટે તેમને પ્રોત્સાહન આપો. દરેક વ્યક્તિએ એકબીજાંનો સ્વીકાર કરી તેમને પૂરતી સ્વતંત્રતા આપવી જોઈએ.

દરેક વ્યક્તિનું આગવું વ્યક્તિત્વ છે. તે વ્યક્તિત્વ જ તેની ઓળખ છે. તેની આ ઓળખની કદર કરો.

કુટુંબમાં હૂંફાળું વાતાવરણ સદ્ભાવના સર્જશે અને તો જ સાચી સમજ વિકસશે.

૬. વાસ્તવવાદી બનો. રાતોરાત બધું બદલાઈ જવાની અપેક્ષા ન રાખો. પરિવર્તન સહેલાઈથી નહીં આવે. લાંબા સમયથી મનમાં ધરબાઈ રહેલાં મનદુ:ખ અને પૂર્વગ્રહો દૂર

થતાં વાર લાગશે. મહત્ત્વની વાત એ છે કે કોઈએ તો શરૂઆત કરવી જ પડશે.

૭. ઘરમાં ઈશ્વર પ્રત્યેની આસ્થાનું વાતાવરણ સર્જો. બાઇબલમાં કહ્યું છે, "જે ઘરનું નિર્માણ પ્રભુએ ન કર્યું હોય, તે ઘર જ નિરર્થક છે." (સ્તોત્ર ૧૨૭:૧). ધાર્મિક આસ્થા ધરાવનારો પરિવાર સમસ્યારૂપ પરિસ્થિતિમાંથી માર્ગ કાઢી શકે છે, જ્યારે આસ્થાનું વાતાવરણ ન હોય તેવો પરિવાર મુશ્કેલીઓનો સામનો કરવામાં નિષ્ફળ નીવડે છે.

૮. પરિવારના દરેક સભ્ય માટે નિશ્ચિત પ્રાર્થના નક્કી કરો. કોઈને કહ્યા વિના નિયમિતપણે થતી આવી પ્રાર્થના દ્વારા સમયાંતરે અન્ય લોકોને નવો તથા ઉત્સાહી અભિગમ અપનાવવાની પ્રેરણા મળશે. પરિવારમાં સમૂહ પ્રાર્થનાનું વાતાવરણ સર્જાશે, ત્યારે સભ્યો વચ્ચેની એકતા વધુ મજબૂત થશે.

સાથે પ્રાર્થના કરતો પરિવાર કદી વિખેરાતો નથી તે સાચું જ છે.

વીસ વર્ષની એક યુવતી ઘણી જ અપસેટ હતી. તેનો સ્વભાવ બળવાખોર હતો, તેમાંયે તેના પિતા તરફ તેનું વર્તન સાવ તોછડું હતું. પણ એક રાતે તેણે તેના પિતાને કહ્યું, "પપ્પા, તમે બહુ જ સારા છો. હું જાણું છું કે તમે જરૂર કશુંક કરી રહ્યા છો. મારે એ જાણવું છે."

ત્યાર પછી તેના પિતાએ તેને જણાવ્યું કે તેઓ પોતાનું જીવન બદલાય તે માટે, પોતાનું વર્તન બદલવા માટે, એક સારા પિતા અને સારા પતિ બનવા માટે તેમણે પ્રાર્થનાનું શરણ લીધું હતું. થોડું ખચકાઈને તેઓ બોલ્યા, "હું બધાં માટે પ્રાર્થના કરું છું, અને તારા માટે તો ખાસ. કારણ કે આપણા વિચારો મળતા ન હોવા છતાં મારા હૃદયમાં તારા માટે વિશેષ લાગણી છે."

"હું જાણતી હતી કે તમે કશુંક કરી રહ્યા છો." એમ કહીને તે યુવતી પિતાને ભેટી પડી. પુત્રીનું આવું વર્તન ચમત્કાર જ કહી શકાય. ત્યાર પછી તો પિતા-પુત્રી બંને સાથે મળીને પ્રાર્થના કરવા લાગ્યાં.

સમય જતાં તેમનું આ રહસ્ય છતું થઈ ગયું અને આખો પરિવાર પ્રાર્થનામાં જોડાઈ ગયો. ઈશ્વરીય શક્તિ દ્વારા પરિવાર હર્યોભર્યો બનાવી શકાય છે તે આ પરિવારે સાબિત કરી બતાવ્યું.

કામનો અને નોકરી-ધંધાનો આનંદ ઉઠાવી શકાય છે

જીવન બદલી નાંખવા માંગતી વ્યક્તિએ કદાચ તેનું કામ, તેની નીકરી પણ બદલવી પડે છે.

કામ બદલવાના બે રસ્તા છે — એક તો અત્યારે જે નોકરી કરો છો, તે છોડીને બીજી નવી નોકરી શરૂ કરો. પણ જો તમે એમ માનતા હો, કે જૂની નોકરીમાં તમને જેટલી બાબતો નહોતી ગમતી, તે નવી નોકરીમાં બિલકુલ નહીં જ હોય — તો તે તમારી ભૂલ થાય છે. નવી નોકરીમાં બધું સારું-સારું જ હશે એવું ન માની લેશો.

એ ન ભૂલશો કે તમે જ્યાં પણ જશો, ત્યાં સ્વયંને તો સાથે જ લઈ જવાના છો. તમે બીજા બધાથી પીછો છોડાવી શકશો, પણ પોતાની જાતથી પીછો નહીં છોડાવી શકો. તેથી જૂની અને દુખદાયી લાગતી નોકરી છોડીને તમે ભલે નવી નોકરીમાં જોડાઓ, પણ સ્વયંને તો સાથે જ લઈને જવાના છો. એટલે તમારી એ જ નબળાઈઓ અને ખોટો અભિગમ પણ તમારી સાથે રહેવાનાં. નવી નોકરીનો ઉત્સાહ ઓસર્યા પછી ફરી એ જ દુ:ખો તમને ઘેરી વળવાનાં, કારણ કે એ તમારા સ્વભાવ સાથે વણાઈ ગયેલાં છે. તેથી જ નોકરી બદલવાનો બીજો રસ્તો છે - સ્વયંને બદલો. સ્વયંને બદલશો તો પછી તમારે નોકરી

બદલવાની કોઈ જ જરૂર નહીં રહે.

એક માણસ તેની નોકરીની સમસ્યા લઈને મારી પાસે આવ્યો. તેણે કહ્યું કે તેની નોકરી સાવ દમ વગરની હતી અને તેમાં આગળ આવવાની કોઈ તક જ નહોતી. તે નોકરી બદલવા માંગતો હતો. મેં તેને સમજાવ્યો. પછી અત્યંત સફળ થયેલા એક માણસની દાખલો આપ્યો. “ધારો કે તારા બદલે જો મિસ્ટર સ્મિથ આ નોકરી કરતા હોત, તો તેમણે શું કર્યું હોત?”

પળભર વિચાર કરીને એ બોલ્યો, “મિસ્ટર સ્મિથે તો આવી વાહિયાત નોકરીમાં પણ સફળતા જ મેળવી હોત. તેઓ જે પણ કરે તેમાં તેમને અચૂક સફળતા મળે જ છે.”

“એ સાચું, પણ આ નોકરીમાં એમણે કેવી રીતે સફળતા મેળવી હોત?” મેં ફરી પૂછ્યું, “તેમણે શું કર્યું હોત?”

તે માણસે જવાબ આપ્યો, “તેમણે શું કર્યું હોત એ તો મને નથી ખબર.”

“તો પછી મિસ્ટર સ્મિથે શું કર્યું હોત તે થોડા દિવસો સુધી વિચાર અને જવાબ મળી રહે, પછી તું પણ એવું જ કરજે.”

પછીથી તે માણસ જ્યારે મને મળવા આવ્યો ત્યારે ઉત્સાહી જણાતો હતો. તેણે રહસ્ય ખોલ્યું, “મિસ્ટર સ્મિથ હંમેશાં હકારાત્મક અભિગમ સાથે જ કામ કરે છે. મેં પણ તેમનું અનુકરણ કરવાનું નક્કી કર્યું.”

હકારાત્મક વિચારોને કારણે તેનો ઉત્સાહ વધ્યો અને નોકરીમાં તેનો દેખાવ પણ સુધર્યો. નોકરી બદલવાના બદલે માણસે સ્વયંમાં જ બદલાવ લાવવો.

પાંગળા ન બનો

કેટલાંક લોકો પોતાના નબળા વ્યક્તિત્વ પર ઢાંકપિછોડો કરવા કોઈ આધાર શોધી લેતાં હોય છે. પોતે મુશ્કેલીઓનો સામનો કરવાને સક્ષમ નથી તેવી લાગણીથી પીડાતા હોવાના કારણે તેઓ ડ્રગ્ઝ કે દારૂના રવાડે ચઢી જતાં હોય છે. કાં તો પછી લઘુતાગ્રંથિથી પીડાતાં હોય છે. આવા ઉપાયો પર અખતરા કરવાને બદલે તેમને જરૂર હોય છે જીવનમાં પરિવર્તન લાવવાની.

ઈશ્વર આવા તમામ આધારોમાંથી મુક્તિ અપાવે છે. ઘણી જૂની એક વાર્તા છે. એક ગામમાં એક તળાવ હતું. એવી માન્યતા હતી કે દેવદૂત એ તળાવના પાણીને હલાવે, તે સમયે જે પહેલી વ્યક્તિ તળાવમાં કૂદી પડે તેનાં તમામ દુ:ખ-દરદો દૂર થઈ જતાં.

એક માણસ વર્ષો સુધી એ તળાવના કિનારે પડ્યો રહ્યો. વર્ષો સુધી ત્યાં ને ત્યાં જ પડ્યા રહેવાના કારણે લોકોએ તેને અપંગ અને અંધ ધારી લીધી હતો. તે હવે સાવ આળસુ થઈ ગયો હતો.

આ સ્થિતિ હવે તેના વ્યક્તિત્વનો આધાર બની ગઈ હતી. તે પોતાનો બચાવ કરતો કે પોતે કદી પાણીમાં પહેલો નહીં જઈ શકે. પણ વાસ્તવિકતા એ હતી કે એ પોતે જ સાજો નહોતો થવા માંગતો. કારણ કે સાજા થઈ ગયા પછી જિંદગીના પડકારો તેની સામે આવવાના હતા.

પોતાના મનની વાત તે દુનિયાથી છુપાવતો હતો, પણ ઈશ્વર તો ત્રિકાળજ્ઞાની છે. પેલા માણસના અંતરાત્મામાં પ્રવેશીને ઈશ્વરે તેને સીધો સવાલ કર્યો, “તું ખરેખર સાજો થવા માંગે છે?”

અંતરાત્મામાંથી ઊઠેલો આ સવાલ સાંભળીને પેલો માણસ સ્તબ્ધ થઈ ગયો. તે શરમાઈ ગયો, પણ પ્રથમ વખત તેને આશાનું કિરણ દેખાયું. દૃઢપણે તેણે જવાબ આપ્યો,

"હા, હું સાજો થવા માંગું છું."

પ્રભુએ તે માણસે પાંગળા બનવા માટે જે આધારો લીધા હતા તેને ફંગોળી નાંખીને ઊભા થવાની સૂચના આપી.

હાલના જમાનામાં વાસ્તવિકતાથી ભાગવા માટે સૌથી વધુ વપરાતું હાથવગું સાધન દારૂ છે. એક સમારંભમાં મને એક માણસ મળી ગયો. તેણે ખૂબ દારૂ પીધો હતો, જેની અસર તેના વર્તન ઉપર સ્પષ્ટ દેખાઈ આવતી હતી. "હું શું કામ આટલો દારૂ ઢીંચું છું?" તેણે પૂછ્યું. "સાચું કહું તો દારૂ મને સહેજ પણ પસંદ નથી, પણ હું ઘણો જ શરમાળ છું. કોઈની સાથે વાત કરતાં મારી જીભ જ નથી ઊપડતી. થોડો દારૂ પીઉં એટલે શરમ જતી રહે છે. બધાં સાથે સાહજિકતાથી વાતો કરી શકું છું. સામાજિક પ્રસંગોમાં દારૂ મારો તારણહાર બને છે. તેના વિના હું પાંગળો છું."

હું ધારું છું કે ઘણાં લોકો આ કારણસર જ દારૂ પીતા હોય છે. દારૂ એ તેમની ટેકો બની જાય છે. સારી રીતે બીજાં લોકો સાથે વાતચીત કરવા માટે જરૂર હોય છે જ્ઞાનની અને આવડતની, નહીં કે દારૂની.

દારૂ વ્યક્તિને પાંગળી બનાવવા સિવાય બીજું કશું જ નથી કરતો. શરૂઆતમાં દારૂ પર આધાર રાખનાર વ્યક્તિ ધીમે-ધીમે દારૂનો વ્યસની બની જાય છે. એક સમય એવો આવે છે કે, બધાં વગર તેને ચાલી જાય પણ દારૂ વિના નથી ચાલતું.

આવી વ્યક્તિ સાજી થઈ શકે છે. ઈશ્વરીય શક્તિ ભલભલા ચમત્કાર સર્જી શકે છે. આ શક્તિ સૌને મળી શકે છે, પણ તે માટે દારૂના રવાડે ચઢી ગયેલી વ્યક્તિએ પોતાનું સર્વસ્વ ત્યાગીને ઈશ્વરનું શરણું લેવું અનિવાર્ય છે.

તો પ્રભુનું નામ લઈને તમે બનાવી દીધેલા હાથવગાં હથિયાર ફગાવી દો અને જીવનને મનભરીને માણો.

પ્રકરણ ૬

પ્રતીક્ષા કરો!

ભવિષ્ય અત્યંત ઉજ્જવળ છે!

ભવિષ્યનો શ્રેષ્ઠ માર્ગદર્શક

તમારું ભાવિ ઉજ્જવળ છે! અત્યારે ભલે સ્થિતિ સારી ન હોય અને મુસીબતો પીછો ન છોડતી હોય પણ તમારું ભવિષ્ય ઉજ્જવળ જ છે.

અત્યારે ભલે પરિસ્થિતિ ગમે તેટલી વણસી ગઈ હોય અને તમામ પાસાં અવળાં પડતાં હોય, પણ ભવિષ્યમાં સફળ થવાના એંધાણ જરૂર છે.

શરીર ચાહે ગમે તેટલું થાકી ગયું હોય કે માંદગીથી ઘેરાયેલું હોય, છતાં યાદ રાખજો કે તમારું ભવિષ્ય તમારી પાસેથી કોઈ છીનવી શકે એમ નથી. જિંદગીએ તમને ગમે તેટલો અન્યાય કર્યો હોય, સંજોગોએ ભલે અગણિત વાર તમને છેહ દીધો હોય. પણ યાદ રાખજો, હંમેશા યાદ રાખજો કે તમારું ભવિષ્ય ઉજ્જવળ છે!

ભાવિના ગર્ભમાં શું છુપાયું છે તે જાણવાની તાલાવેલી સૌને હોય છે. તેથી જ ઘણાં લોકો જ્યોતિષીઓ અને ભવિષ્યવેત્તાઓ પાસે જાય છે. જ્યોતિષશાસ્ત્રનો ઉદ્ભવ ચેલ્ડિ અને પર્શિયન ખાડીની આસપાસ થયો હોવાનું મનાય છે. ચેલ્ડિ અને બેબિલોનના રાજાઓએ ભવિષ્યને લગતી સલાહ મેળવવા માટે જ્યોતિષીઓ નીમ્યા હતા. ઇજિપ્તના ફેરો પણ જ્યોતિષશાસ્ત્રનો સહારો લેતા હતા.

જ્યોતિષીઓનો ધંધો ફરી જામ્યો હોય એવું લાગે છે. અમેરિકાનાં ૧,૭૫૦ અખબારોમાંથી ૧,૨૨૦ છાપાંઓમાં જ્યોતિષની કૉલમ અને રાશિફળ આવે છે.

એક બુકસ્ટોરમાં મેં ત્રણ ટેબલ પર ફલજ્યોતિષ અને રહસ્ય વિજ્ઞાનનાં પુસ્તકો પડેલાં જોયાં. ફક્ત એક જ ટેબલ પર ધાર્મિક પુસ્તકો હતાં. ભાવિ અનિશ્ચિત લાગે ત્યારે સ્વાભાવિક રીતે જ ઘણાં લોકો માર્ગદર્શન મેળવવા માટે જ્યોતિષનો સહારો લે છે.

પણ યાદ રાખો, તમારા ભવિષ્યની મુશ્કેલીઓની ઉપાય શોધવા માટે કોઈ જ્યોતિષ પાસે દોડી જવાની જરૂર નથી. ઈશ્વર પાસે તમારા ભવિષ્ય, તમારા દેશના ભવિષ્ય અને આખી દુનિયાના ભવિષ્યનો ઇલાજ છે. તેથી સઘળી ચિંતાઓ ઈશ્વર પર છોડી દો. તે જ છે ઉજ્જવળ ભવિષ્યની ચાવી.

ઉજ્જવળ ભવિષ્યની ખાતરી કેવી રીતે કરવી? બહુ સહેલું છે. ભવિષ્ય વિશે હકારાત્મક વિચારવાનું શરૂ કરી દો. ઉજ્જવળ ભવિષ્યની કલ્પના કરો, ઉજ્જવળ ભવિષ્ય વિશે વાતો કરો. આવું થઈને જ રહેશે તેવો વિશ્વાસ રાખો અને તે પ્રમાણે વર્તન કરો. ભૂતકાળમાં જે થઈ ગયું છે તેને ભૂલી જાઓ અને નવા ભવિષ્યને આવકારો તે જ ઉજ્જવળ ભવિષ્યની ચાવી છે.

જેવું બોલશો તેવું પામશો

કેટલા દુ:ખની વાત છે કે સમસ્યા, બીમારી કે હતાશાનો સામનો કરી રહેલી વ્યક્તિઓ પોતાના ભવિષ્ય વિશે પણ અવળા વિચારો જ કરે છે. જેમ કે, હું અને મારી પત્ની થોડા સમય અગાઉ ઇટલી ગયાં, ત્યારે અમારી મુલાકાત આવી જ એક વ્યક્તિ સાથે થઈ હતી. બન્યું એવું કે મારી પત્નીને પુચી ડ્રેસ ખરીદવી હતો. "પુચી ડ્રેસ? એ વળી કેવો ડ્રેસ હોય છે?" મેં પૂછ્યું. આવા ડ્રેસ વિશે મેં કદી નહોતું સાંભળ્યું.

"પુચી ડ્રેસ એટલે ફ્લોરેન્સના પુચી નામના ડિઝાઇનરે તૈયાર કરેલો ડ્રેસ. પુચીના ડ્રેસ એકદમ અલગ જ પ્રકારના હોય છે અને તેના દરેક ડ્રેસ પર પુચી જાતે સાઇન કરે છે."

"પુચીએ જાતે સાઇન કરેલી હશે, તો તો એ ડ્રેસ ચોક્કસ મોંઘો જ હોવાનો!" મેં મજાકમાં કહ્યું.

"પણ ન્યૂયૉર્ક કરતાં અહીં એ ડ્રેસ ઘણો જ સસ્તામાં મળશે." પત્નીએ કહ્યું.

હું બોલ્યો, "જો એમ જ હોય તો પછી મને આનંદ છે કે આપણે થોડા પૈસાની બચત કરી શકીશું!"

હું રિસેપ્શન રૂમમાં બેઠો હતો, ત્યારે પરાણે આવતો હોય તેવી રીતે એક માણસ હોટલમાં પ્રવેશ્યો. સાથે તેની પત્ની પણ હતી. પેલો માણસ ઊંચો અને કદાવર હતો, જ્યારે તેની પત્ની ઠીંગણી અને સાવ પાતળી હતી. છતાં ઘરમાં કોનું રાજ ચાલતું હશે તે ચોખ્ખું દેખાઈ આવતું હતું. મારી સામે માથું હલાવીને તેણે પૂછ્યું, "આપ અમેરિકન છો?"

મેં જવાબ આપ્યો, "હા, હું અમેરિકન છું. તમે?"

"હું પણ અમેરિકન છું." પછી જાણે જવાબ જાણતો જ હોય એવી રીતે પૂછ્યું, "તમારાં પત્ની પરાણે તમને અહીં લઈ આવ્યા છે?"

"વેલ," મેં કબૂલાત કરી, "લગભગ એવું જ છે!"

અમારી વાતચીત આગળ ચાલી. તેણે મારા વ્યવસાય વિશે પૂછ્યું. "હું ફરતો રહું છું. વચ્ચે-વચ્ચે એકાદ-બે ભાષણો આપી દઉં છું. નાનું વૅકેશન ગાળું છું. તમે શું કરો છો?" મેં પૂછ્યું.

"હું ઇસ્ચિયા હતો." તે બોલ્યો, "સ્ફૂર્તિલા અને નવયુવાન થવા માટે ત્યાંનું સ્નાન પ્રખ્યાત છે. ત્રણ અઠવાડિયાં સુધી ત્યાં મેં સ્નાન કર્યું."

"તો તો તમે સાજા થઈ જ ગયા હશો." મેં કહ્યું.

"ખબર નથી. મને કહેવામાં આવ્યું હતું કે છ મહિના સુધી ખાસ ફર્ક નહીં પડે. પણ સાચું કહું તો મને તેમના પર એટલો વિશ્વાસ જ નહોતો. મારી ઉંમર વધી રહી છે. તેમાં તો હવે કંઈ થઈ શકે તેમ નથી. તેનો કોઈ ઇલાજ નથી. હવે આ વાસ્તવિકતાનો સામનો કર્યા વિના છૂટકો નથી. મારું કોઈ ભવિષ્ય નથી."

"દોસ્ત, આ રીતે વાત ન કરો. ઊલટું, તમારે સ્વયંને કહેવું જોઈએ — 'હું જાણું છું કે એ સ્નાનની મારા પર અત્યંત હકારાત્મક અસર થવાની છે.' તમારે સ્વયંને કહેવું જોઈએ — 'હું વૃદ્ધ નથી. હું ખૂબ ઉત્સાહી છું અને એકદમ તંદુરસ્ત છું. જીવનમાં હું ઘણાં જ સર્જનાત્મક કાર્યો કરવાનો છું.' તમે આ રીતે નિરાશ થઈ જાઓ એ બિલકુલ નહીં ચાલે."

મારાં સૂચનો સાંભળીને તેણે કહ્યું, "તમારા વિચારો એક અમેરિકન લેખકને ઘણાં મળતા આવે છે. તે લેખકે પણ હકારાત્મક વિચારો પર એક પુસ્તક લખ્યું છે." જ્યારે મેં તેને જણાવ્યું કે તે લેખક હું જ છું, તો તેની આંખો આશ્ચર્યથી પહોળી થઈ ગઈ!

જીવનમાં કદી પણ આ વાક્યો ન બોલશો - "મને સારું નથી લાગતું." "હું થાકી ગયો છું." "શરીરમાંથી ઉત્સાહ જ મરી પરવાર્યો છે." "હું વૃદ્ધ થઈ રહ્યો છું." "હું કંઈ

કરી શકું એમ નથી.” “મારું ભવિષ્ય અંધકારમય છે.”

ઉપર જણાવેલાં વાક્યોનું મૂળ નકારાત્મક વિચારસરણી છે. જેવું બોલશો તેવું પામશો. નકારાત્મક વાક્યો નિષ્ફળતાની ગેરન્ટી છે. માટે કદી કોઈની સાથે વાત કરતાં કે પછી મનોમન પણ આવાં વાક્યો બોલવા નહીં. તેના બદલે કહો, “હું ખુશ છું, હું ઉત્સાહથી છલોછલ છું. ઈશ્વર મારી સાથે છે અને મારું ભવિષ્ય ઉજ્જવળ છે.”

મળી ગયું ઉજ્જવળ ભવિષ્ય!

પેન્સિલ્વેનિયાના એક માણસે લખેલો પત્ર અહીં તમારી જાણ માટે મૂકું છું:

તમારા પ્રત્યેનો આભાર વ્યક્ત કરવા માટે ગમે તેટલા શબ્દો વાપરું તોયે ઓછાં પડે એમ છે. પ્રભુનો પ્રેમ સમજવા માટે જે અવસર તમે મને પૂરો પાડ્યો તેણે મારું જીવન સમૂળગું બદલી નાંખ્યું.

ત્રણેક વર્ષ પહેલાં મેં કૉલેજ છોડી દીધી. મને ‘સી’ ગ્રેડ મળ્યો હતો. કૉલેજ છોડીને મેં એક સુંદર યુવતી સાથે લગ્ન કર્યાં. કૉલેજ પણ પૂરી ન કરી હોવાથી મને ક્યાંય કામ મળે એવું નહોતું. એક પેટ્રોલ પમ્પ પર મને નોકરી મળી ગઈ. મારી પત્ની ખૂબ પ્રેમાળ હતી.

હું વધારે મહેનત કરવા માંડ્યો. મારી આવક થોડી વધી, છતાં હંમેશાં કશુંક ખૂટતું હોવાની લાગણી મને થયા કરતી.

પુત્ર અને પુત્રીના જન્મ બાદ મારું ભવિષ્ય અંધકારમય હોવાની લાગણી મને કોરી ખાવા માંડી. હું ખૂબ જ ડરી ગયો હતો. હું જાણતો હતો કે ઓઇલ કંપનીમાં કામ કરવા માટે મારે કૉલેજ પૂરી કરવી પડે એમ હતી. પણ નિષ્ફળ જવાનો ડર અને અસલામતી મને આગળ ડગ માંડતાં રોકતાં હતાં.

એક વર્ષ બાદ એક દિવસ હું તમારું પુસ્તક લઈ આવ્યો અને તે સાથે જ મારું જીવન બદલાવા માંડ્યું. એ પુસ્તકમાં મને પ્રભુના એવા સ્વરૂપનાં દર્શન થયાં, જે અગાઉ કદી નહોતાં થયાં. પ્રભુનું એવું સ્વરૂપ, જે દુબિયારા લોકોને મદદ કરવા માટે સદાયે તત્પર રહે છે. મેં પ્રાર્થના કરવાનું શરૂ કર્યું, ફક્ત મારા માટે નહીં, અન્ય લોકો માટે પણ. હું પ્રભુ સાથે વાત કરવા માંડ્યો. મારામાં આત્મવિશ્વાસનો સંચાર થયો. મહિનાઓ બાદ પહેલી વખત મન શાંત થયું. મારામાં આવેલું પરિવર્તન મારા મિત્રોની પણ નજરમાં આવ્યું. હું નાપસંદ કરતો હોઉં તેવા લોકો પણ પ્રાર્થનાના કારણે મારા મિત્રો બનવા માંડ્યા .

તમારા પુસ્તક ‘ધ પાવર ઑફ પૉઝિટિવ થિન્કિંગ’ના કારણે જ હું ફરી વખત કૉલેજમાં દાખલ થવાની હિંમત ભેગી કરી શક્યો. મારું શિડ્યૂલ ઘણું જ વ્યસ્ત હતું. આખો દિવસ કૉલેજમાં ભણ્યા પછી સાંજે હું નોકરી કરવા જતો. છતાં બધું એટલું સમુંસૂતરું ચાલતું હતું કે જેની મેં કલ્પના પણ નહોતી કરી. મારો પરિવાર આટલો ખુશ કદી નહોતો. નોકરીમાં મારા દેખાવથી સૌ પ્રભાવિત હતાં અને કૉલેજમાં પણ મને ‘એ’ ગ્રેડ મળ્યો.

પણ પ્રામાણિકતાથી કહું તો મારી આ બધી સિદ્ધિઓમાં મારો ફાળો ઘણો જ નાનો છે. બહુમાનનું ખરું હકદાર કોઈ હોય તો તે તમે અને તમારો પ્રભુ છે. જીવનને રાહ ચીંધવા માટે પ્રભુની શક્તિ શોધતાં તમે મને શીખવ્યું. હું રોજિંદાં કામોમાંથી સમય કાઢીને પ્રભુ સાથે વાત કરતો હતો.

ઑફિસે જવા માટે હું રોજ ત્રીસ માઇલ મુસાફરી ખેડું છું. હું રોજિંદા સમયે જ ઘરેથી ઑફિસે જવા નીકળતો, પણ એક મિત્રના સૂચન પછી હવે હું રોજ અડધો કલાક વહેલો ઘરેથી નીકળું છું અને રસ્તા પર નાની દુકાન પાસે થોભીને એક કપ કૉફી પીઉં છું.

હું તેને 'પ્રભુનો કપ' કહું છુ. વીસ મિનિટ હું મારી કારમાં શાંતિથી બેસું છું, કૉફી પીઉં છું અને પ્રભુને પ્રાર્થના કરું છું.

ઈશ્વર વિના હું કદી જીવનમાં આટલો સફળ ન થઈ શક્યો હોત. તમારી મદદ વિના હું કદી ઈશ્વર સુધી ન પહોંચી શક્યો હોત.

તેથી જ તમારા પ્રત્યેનો આદર વ્યક્ત કરવા માટે દુનિયાના તમામ શબ્દો ઓછા પડે એમ છે. હવે હું જાણી ચૂક્યો છું કે મારું ભવિષ્ય અત્યંત ઉજ્જવળ છે!

આ માણસનું ભવિષ્ય ઉજ્જવળ છે તેમાં કોઈ બેમત નથી. ઈશ્વરને પામ્યો તે સાથે જ તેની નિરાશા, દુ:ખ અને નકારાત્મકતા દૂર થઈ ગયાં અને તેનું સ્થાન નવા વિચારોએ લઈ લીધું. કૉલેજમાં પ્રવેશ મેળવીને તેણે પોતાના વિચારોનો અમલ કર્યો, તે સાથે જ ભવિષ્ય વર્તમાન બની ગયું!

તમે આ વાંચી રહ્યા છો ત્યારે કાશ, મારું સઘળું જોર વાપરીને હું તમને ભારપૂર્વક સમજાવી શકતો હોત કે નકારાત્મક વિચારોને મગજમાં દાખલ થવા દેશો નહીં, નહીંતર સાચે જ તમારું ભાવિ અંધકારમય બની જશે. આવા વિચારો તમારા જીવનને કષ્ટમય બનાવવાથી વિશેષ કશું જ નહીં કરે. પણ જો ભાવિ વિશે હકારાત્મક વિચારો કરશો અને ભવિષ્યનો દોરીસંચાર ઈશ્વરને સોંપી દેશો, તો સાચે જ ભવિષ્ય સમૃદ્ધ બની જશે.

રોજ સવારે ઊઠીને આટલું બોલો — "પ્રભુ મારી સાથે છે તો મારું ભવિષ્ય સમૃદ્ધ જ છે." "ઈશ્વરની કૃપાથી મારું ભવિષ્ય અત્યંત ઉજ્જવળ છે."

ઈશ્વર પર વિશ્વાસ હતો તો રસ્તો મળી ગયો!

શિકાગોના ધમધમતા હાઇવે પરથી એમ્બર પોતાની કાર લઈને પત્ની ડેલ ગ્રુએટ્ઝમેશર અને પુત્રી સુ સાથે પસાર થઈ રહ્યો હતો. ટ્રાફિક ઘણો હતો અને વરસાદ પડ્યો હોવાથી રસ્તો લપસણો થઈ ગયો હતો.

વાહનો ઘણી જ ધીમી ગતિએ આગળ વધી રહ્યાં હતાં. વાહનોની લાંબી કતાર પાછળ એમ્બર ધીમે-ધીમે કાર ચલાવી રહ્યો હતો. કારના રિયરવ્યૂ મિરર પર અનાયાસે તેની નજર ગઈ અને બિહામણું દૃશ્ય જોઈને તે ચોંકી ઊઠ્યો. કાબૂ બહાર જતી રહેલી એક મોટી ટ્રક ધસમસતી તેની કાર તરફ આવી રહી હતી.

આંખના પલકારામાં એ વિરાટ ટ્રેલર ટ્રક ઊછળી અને ઊથલો મારીને ધડાકાભેર એમ્બરની કારની ઉપર જ પડી. કાચનો ખુરદો બોલાઈ ગયો. આખી કારનો કચ્ચરઘાણ વળી ગયો. પેટ્રોલનો દુર્ગંધયુક્ત ધુમાડો ઊડ્યો. પછી શાંતિ પ્રસરી ગઈ.

ડેલની છાતી આગળ જ ઘૂંટણ ભીંસાઈ ગયા હતા, જેના કારણે તે શ્વાસ પણ નહોતી લઈ શકતી. માથું અને હાથ માંડ-માંડ હલતાં હતાં પણ કારનું છાપરું માથાથી બે-ત્રણ ઈંચ જ ઉપર હતું. કારમાં એમ્બર આખો દબાઈ ગયો હતો. એક પગ તેના પોતાના શરીરની નીચે જ દબાઈ ગયો હતો અને બીજો પગ કારની તૂટેલી બારીમાંથી બહાર નીકળીને વિશાળ ટ્રકના પડખાની વચ્ચે ફસાઈ ગયો હતો. સુ ચત્તીપાટ પડી હતી. તે તો હલનચલન પણ કરી શકે તેમ નહોતી.

ત્રણમાંથી કોઈને ગંભીર ઈજા નહોતી પહોંચી, હાડકાં નહોતાં ભાંગ્યાં કે લોહી પણ નહોતું વહ્યું પણ એકેય ચાલી શકવાની સ્થિતિમાં નહોતું. ટ્રકના ભારથી આખી કાર દબાઈ ગઈ હતી, પણ ઈશ્વરનો પાડ કે આટલી ગંભીર સ્થિતિમાં પણ ત્રણેય હેમખેમ હતાં. ત્રણેયને ખાતરી હતી કે ઈશ્વરની કૃપાથી જ તે જીવતાં હતાં, નહીંતર તેમણે ક્યારની મોતની સોડ તાણી લીધી હોત.

આ અકસ્માત નજરે જોનાર એક માણસ તેની કારમાંથી ઊતરીને કોઈ જીવતું બચ્યું છે કે કેમ તે તપાસવા આવ્યો. ત્રણેય જણની આવી હાલત જોઈને તેણે મદદ માટે ફોન કરી દીધો હોવાનું જણાવ્યું.

ટ્રકનું ડીઝલ કારમાંના પેટ્રોલ સાથે ભળવા લાગ્યું હતું. જરા સરખી ચિનગારી થાય તો પણ આગ ફાટી નીકળે તેમ હતું. એવામાં કારનું છાપરું ટ્રકના ભારથી ધીમે-ધીમે નમવા લાગ્યું.

એક કલાક થયો. બે કલાક થયા. ત્યાં ફાયરમૅન ઑક્સિજન સપ્લાયની ટ્યૂબ સાથે દેખાયો. ટ્યૂબ તેમની તરફ લંબાવી, પણ ટ્રક નમતી જ જતી હતી. ત્રણેયે પ્રાર્થના કરવી ચાલુ કરી દીધી.

આખરે ક્રેન દ્વારા ટ્રક ઉઠાવવાની કામગીરી ચાલુ થઈ. જો ક્રેનમાંથી ટ્રક લપસે, તો તો પછી કારની નીચે તેઓ ચગદાઈ જ જાય તેમાં કોઈ શંકા નહોતી. તેથી દુર્ઘટના ટાળવા માટે મોટા બીમની મદદ લઈને ટ્રકને દૂર કરવામાં આવી. અકસ્માતના ત્રણ કલાક પછી એમ્બરના પરિવારે હેમખેમ બહાર નીકળીને રાહતનો શ્વાસ લીધો. ત્રણેયનો ચમત્કારિક બચાવ થયો હતો. તેમને હૉસ્પિટલમાં ખસેડાયાં અને થોડી જ વારમાં રજા પણ આપી દેવાઈ. લોકો તેમને પૂછી રહ્યાં હતાં, “આટલી ગંભીર મુસીબતમાં ફસાયાં હોવા છતાં તમે કેવી રીતે સ્વસ્થ રહી શક્યાં?”

ત્યારે તેઓ જવાબ આપતાં, “આ દુનિયામાં પ્રભુ આપણી રખેવાળી કરે છે. જ્યાં જઈશું ત્યાં પણ એ જ આપણો રખેવાળ હશે. જો ઈશ્વર આપણી સાથે હોય તો પછી જે થવું હોય તે ભલે થાય.”

ભૂતકાળ વીતી ગયો છે. જે થઈ ગયું તેને આપણે બદલી નહીં શકીએ, તેથી ભૂતકાળને ભૂલીને આગળ વધો. વીતી ગયેલી ઘટનાઓને યાદ કરવાથી કંઈ અર્થ સરવાનો નથી, પણ ભવિષ્ય તો તમારા હાથમાં છે. ઈશ્વર પર સંપૂર્ણ શ્રદ્ધા રાખશો તો ભવિષ્ય ઉજ્જવળ જ છે તે યાદ રાખજો.

તેથી જ હું ફરી એક વાર કહું છું, “તમારું ભવિષ્ય અત્યંત ઉજ્જવળ છે!”

પ્રકરણ ૭

વિજેતાની નજરે

અગિયાર સમસ્યાઓ અને તેના ઉકેલની ચાવીઓ

૧. સમસ્યાનો સામનો કેવી રીતે કરવો?

૧. દૃઢનિશ્ચયી બનો. ઈશ્વરની મદદથી તમે મુશ્કેલીનો સામનો કરવાની તાકાત ધરાવો છે તેવી માન્યતા વિકસાવો અને એ માન્યતાને દૃઢપણે વળગી રહો.

૨. ગભરાશો નહીં. મુશ્કેલીથી ગભરાવાની કોઈ જરૂર નથી. ચિંતા કરવાથી સમસ્યા દૂર નથી થઈ જવાની તેથી સમસ્યાને હંમેશાં હળવાશથી લો.

૩. સમસ્યાનું વિશ્લેષણ કરો, તેના ભાગ પાડો અને દરેક ભાગનું પૃથ્થરણ કરો. એમ કરવાથી એ સમસ્યાના મૂળ સુધી તમે જઈ શકશો અને તેને તમે વધુ સમજપૂર્વક ઉકેલી શકશો.

૪. કોઈ પણ મહત્ત્વનું પગલું ભરતાં પહેલાં હંમેશાં સમજદારીપૂર્વક વિચારો અને પછી જ નિર્ણય લો.

૫. “મારી સાથે જ કેમ આવું થાય છે?” આવો સવાલ સ્વયંને કદી ન કરો. સમસ્યા આવે ત્યારે આવું ન વિચારશો. જીવનમાં આવું બનતું રહેતું હોય છે. સમસ્યાઓ દરેકના જીવનમાં આવતી રહે છે. જીવનનો એ જ ક્રમ છે.

૭. સમસ્યાને સ્વીકારો. ઈશ્વરને જણાવો કે જો મુશ્કેલી સહન કરવાની જ હોય, તો પછી તેની ઇચ્છા તમને મંજૂર છે. સાથે જ પ્રભુને કહો કે તમે જાણો છો કે મુશ્કેલી આપી છે, તો તેને સહન કરવાની તાકાત પણ તે તમને આપશે.

૮. સમસ્યામાંથી શીખ મેળવો. દરેક મુસીબત કશુંક શીખવતી હોય છે. એ અનુભવ તમને આગળ જતાં એવી બીજી મુશ્કેલીની સામનો કરવાનો બોધ આપે છે.

૯. રોજ દૃઢ મનોબળ સાથે રોજ બોલો, “સમસ્યા ચાહે ગમે તેટલી મોટી હોય, ઈશ્વર સામે તેની વિસાત નથી. ઈશ્વર સર્વોપરિ છે.”

૧૦. મુશ્કેલી ને દૂર કરવા માટે તમારાથી થતા શક્ય તમામ પ્રયત્નો કર્યા બાદ પરિસ્થિતિને એ વિશ્વાસ સાથે ઈશ્વરના હાથમાં સોંપી દો કે તે જરૂર કોઈ માર્ગ કાઢશે.

૨. ચિંતા દૂર કેવી રીતે કરવી?

૧. ચિંતા કરવાનું કેટલાંક લોકોના સ્વભાવમાં વણાઈ ગયું હોય છે. ચિંતા તેમની ટેવ બની ગઈ હોય છે, પણ ટેવ જો પાડી શકાય તો તેને દૂર કરી શકાય. તેથી ચિંતા કરવાનું

છોડી દો.

૨. તમારી જાણ બહાર જ ચિંતા તમારો વિકાસ રૂંધે છે. ચિંતા તમારી શક્તિ અને ઉત્સાહને ઘટાડી દે છે. તેથી ચિંતા ઉપજાવે તેવા વિચારો કરીને પોતાની શક્તિને રૂંધો નહીં.

૩. ચિંતા કરવી એ નરી મૂર્ખતા છે એ માન્યામાં ન આવે તો પણ સાચી વાત છે. ચિંતા કરવી એટલે માનસિક શક્તિઓ વેડફવી. એક અભ્યાસ અનુસાર માણસની ૪૦ ટકા ચિંતાઓ ભૂતકાળને લગતી હોય છે ૫૦ ટકા ચિંતાઓ ભવિષ્ય વિશે હોય છે અને દસ ટકા ચિંતાઓ વર્તમાન સમસ્યાઓ અંગે હોય છે. માણસ જે બાબત અંગે ચિંતા કરતો હોય છે, તેમાંથી ૯૨ ટકા ચિંતાઓ કદી ઉદ્ભવતી જ નથી. જ્યારે બાકીની આઠ ટકા ચિંતાઓ ઉકેલી શકાય એવી હોય છે.

૪. ભૂલી જાઓ ભૂતકાળમાં થઈ ગયેલી ભૂલો વિશે વિચારવાનું બંધ કરવું હોય તો ભૂલવામાં માહેર બની જાઓ.

ભૂતકાળ વીતી ચૂક્યો છે તેથી તેને ભૂલી જાઓ. રોજ મોટા અવાજે બોલો: “જે વહી ગયું તે ભૂલી જઈને મારે આગળ વધવાનું છે. ઈશ્વર સદા મારી સાથે જ છે.”

૫. બિનજરૂરી બાબતો તરફ ધ્યાન ન આપો. મહાન સાઇકૉલૉજિસ્ટ-ફિલૉસૉફર વિલિયમ જેમ્સે કહ્યું છે, “કઈ બાબતોની ઉપેક્ષા કરવી તે બુદ્ધિશાળી વ્યક્તિ સારી રીતે જાણતી હોય છે.” ચિંતાજનક બાબતો પર ધ્યાન આપવાનું બંધ કરી દેવામાં આવે, તો તાણ અને માનસિક અસ્વસ્થતા ઘટી જાય છે.

માણસનો અભિગમ ઉત્સાહી અને હકારાત્મક બને છે.

૬. ભવિષ્ય વિશે નકારાત્મક બનવાનું છોડો. ઉજ્જવળ ભવિષ્યની કલ્પના કરો એવું ભવિષ્ય, જેમાં ઈશ્વર તમારી સાથે હોય. ગમે તેવા કપરા સંજોગોમાં પણ ઈશ્વર પરનો વિશ્વાસ ડગાવ્યા વિના આનંદમાં રહો.

૭. “ઈશ્વર મને સ્વસ્થ અને શાંત રાખે છે.” મનમાં ઉદ્વેગ રાખ્યા વિના આટલું બોલવું અને આ કથન પર વિશ્વાસ રાખવો.

૮. મનને ખાલીખમ કરી શકાય છે. તેથી જો મનમાં ચિંતા ભરી રાખી હોય તો તેને કાઢી નાંખો. મનમાં જ બોલો, “હવે હું મારા મનમાંથી તમામ ઉદ્વેગ, ભય, અસલામતી, ચિંતા કાઢી રહ્યો/રહી છું.”

૯. માનવ મન ઘણું; જ ચંચળ છે. તે લાંબો સમય ખાલી નથી રહી શકતું. તે કશુંક હકારાત્મક કે નકારાત્મક ભરી જ લેશે. જો તમારો સ્વભાવ ચિંતાવાળો હશે તો નકારાત્મક વિચારો મગજમાં પાછાં ફરશે. તેથી રોજેરોજ મજબૂત અને ઉત્સાહી વિચારોથી મનને છલોછલ ભરી દો. આ વાક્ય જોરથી બોલો: “કૃપાળુ ઈશ્વર મારા મનને હિંમત, દૃઢતા, સ્વસ્થતા અને વિશ્વાસથી ભરી રહ્યો છે.”

૧૦. ઈશ્વરની હાજરીને મહેસૂસ કરો. પ્રભુના અસ્તિત્વની અનુભૂતિ તમારામાં હિંમત પ્રેરશે. દિવસ હોય કે રાત, ઈશ્વર પળેપળ તમારી સાથે છે એ જાણો. તમે એકલા નથી. દરરોજ પોતાની જાતને આટલું કહો: “ઈશ્વર સદા મારી સાથે છે. તે કદી મને

એકલો નથી મૂકતો. મારે ડરવાની કોઈ જરૂર નથી. પ્રભુ સતત મારું રક્ષણ કરે છે.”

૩. એકલતા કેવી રીતે દૂર કરવી?

૧. તમારી અંદર રહેલી શક્તિઓ વિશે જાણો. તમારી અંદર એવી તાકાત છુપાયેલી છે, જેના વિશે આજ સુધી ખુદ તમને પણ જાણ ન થઈ હોય. એ તાકાત શોધી કાઢશો તો સ્વયંનું વ્યક્તિત્વ તમને વધુ રસપ્રદ લાગશે!

૨. ખુદનો સંગાથ રાખો. જાત સાથે સમય પસાર કરવાની પણ એક મજા હોય છે, એ મજા લઈ જોજો.

૩. મનને રસપ્રદ વિચારોથી ભરી દો. રસપ્રદ કાર્યો કરો, રસપ્રદ પુસ્તકો વાંચો અને જગતમાં બનતી ઘટનાઓમાં રસ લો.

૪. ભૂલતાં શીખો એકલી વ્યક્તિ ખુદમાં જ મસ્ત રહીને એકલતાને વધુ મજબૂત કરી નાખે છે, પણ ખુદને ભૂલશો તો જ એકલતાના કોકડામાંથી બહાર આવી શકશો. આ ‘ખુદ’ને ભૂલવાની કળા હસ્તગત કરી લો.

૫. ખુશમિજાજી વ્યક્તિ બનો. હસતા રહો. ગમે તેવી પરિસ્થિતિ કે બાબતમાંથી પણ હાસ્યનું તત્ત્વ શોધી કાઢવાની ટેવ પાડો. જેટલા વધુ ખુશમિજાજ બનશો, એકલતાને તેટલી વધારે દૂર હાંકી શકશો.

૬. એકલતાભર્યું જીવન વેરાન રણ જેવું છે . ઉદાસી અને ગમગીની ટાળવા સતત વ્યસ્ત રહો, જુદી-જુદી પ્રવૃત્તિઓમાં મગ્ન થઈ જાવ, નવા અનુભવો મેળવો અને જીવનમાં જે પણ કરો, તેમાંથી ભરપૂર આનંદ મેળવો.

૭. દરેક દિવસનું પહેલેથી આયોજન કરો. રોજ કંઈક રસપ્રદ, કંઈક અલગ પ્રવૃત્તિ કરો. જુદી-જુદી જગ્યાઓએ ફરવા જાઓ, નવું જાણો, નવું જુઓ, લોકો સાથે સંપર્ક વધારો.

૮. ચારે બાજુ જુઓ. તમારી આસપાસ ઘણી એકાકી વ્યક્તિઓ હશે તેમને શોધી કાઢો. એકાકીપણાનો અનુભવ તમે કરી ચૂક્યા છો, તેથી આવી વ્યક્તિઓને શોધી કાઢવામાં તમને મુશ્કેલી નહીં પડે.

૯. પ્રવૃત્તિમય રહો. બીજાં લોકોની એકલતા દૂર કરવાનો પ્રયત્ન કરો. બીજા લોકોનો ખ્યાલ રાખનાર વ્યક્તિ કદી એકલી નથી પડતી. બીજાના જીવનમાં જેટલી ખુશીઓ ભરશો, તેટલી જ ખુશાલી તમારા જીવનમાં આવશે.

૧૦. મૈત્રી કેળવો. એકલા રહેવાની જરૂર શું છે? વેરાન રણમાં તમે આવી પડ્યા હો, તો પણ કદી સ્વયંને એકલા ન ધારશો. કોઈ તો એવું છે જે હંમેશાં તમારી સાથે રહે છે. તમારા એ ‘પરમકૃપાળુ મિત્ર’ને તમારો સોબતી બનાવી દો!

૪. તાણભરી સ્થિતિમાં સ્વસ્થ કેવી રીતે રહેવું?

૧. સ્વયંને કદી તંગ થવા દેશો નહીં . તમારા તંગ થવાથી સ્થિતિ સુધરી નથી જવાની, તેથી પાછા સ્વસ્થ થઈ જાઓ. જ્યારે પણ માનસિક અશાંતિ ઘેરી વળે, ત્યારે તંગ થવાના બદલે સ્વસ્થતા કેળવો.

૨. બસ એક મિનિટ. દિવસ દરમિયાન એક મિનિટ માટે શાંત થઈને ઈશ્વરનું સ્મરણ કરો. એક મિનિટ આકાશ કે પર્વતો નિહાળો. દિવસમાં અમુક વખત આવું કરો.

૩. તાણ અનુભવતા હો તે સમયે ઊંડા શ્વાસ લો. આવું બે-ત્રણ વખત કરો. ઊંડા શ્વાસ લેવાથી તાણ દૂર થાય છે.

૪. ખુરશીમાં આરામથી બેસો. માથું પાછળ ઢાળીને પગ લંબાવી દો. હાથ ઊંચા કરીને તેને તમારા ઢીંચણ પર પડવા દો. હાથને રોકવાનો પ્રયત્ન ન કરવો.

૫. મીઠી યાદોને તાજી કરો. જીવનમાં તમને જે સ્થળ સૌથી શાંત અને સુંદર લાગ્યું હોય તે સ્થળનું સ્મરણ કરો. ભૂતકાળમાં પાછા જઈને તે સ્થળ જોઈને તમને જે શાંતિનો અનુભવ થયો હતો તે યાદ કરો. ભૂતકાળમાં જે સુંદર સ્થળોએ ફર્યા હો, તેની યાદ તાજી કરો.

૬. શાંતિ જાળવો. ઈશ્વર તમને શાંતિ બક્ષી રહ્યો છે, તેના સ્પર્શને રોમરોમમાં અનુભવો. તે શાંતિ તમારા મનને સ્પર્શી રહી છે તેવું અનુભવો. જોરથી બોલો: “પ્રભુએ બક્ષેલી શાંતિ ચિંતાને સ્વસ્થતામાં બદલી રહી છે.”

૭. મનને ખાલી કરો. તમારા મનને વ્યગ્ર બનાવતા દરેક વિચારને સભાનતાપૂર્વક દૂર હડસેલી દો. એ નકારાત્મક વિચારો તમારા મનમાંથી બહાર નીકળીને દૂર જઈ રહ્યા છે તેવી કલ્પના કરો. તેમને દૂર ભગાડો.

૮. શબ્દપ્રયોગ બદલો . શબ્દોમાં પણ માનવીની માનસિકતા બદલવાની તાકાત રહેલી છે. કઠોર કે તોછડા શબ્દોનો ઉપયોગ ન કરો. મધુર અને મૃદુ શબ્દોનો ઉપયોગ કરો.

૯. શાંત વાતાવરણ. રોજની દસ મિનિટ શાંતિમાં ગાળો. તે સમયે કાવ્ય વાંચો, ધાર્મિક પુસ્તક વાંચો, પ્રાર્થના કરો અને ધ્યાન કરો. આ પ્રવૃત્તિને રોજબરોજના જીવનમાં વણી લેશો તો ટૅન્શન ઘટવા માંડશે.

૧૦. સતત રટણ કરો. શક્ય હોય તો દિવસે અને રાત્રે ત્રણ વખત આ વાક્યોનું રટણ કરો: “જેના મનમાં પ્રભુ વસેલો છે તેનું મન દુ:ખ, કષ્ટ અને વ્યગ્રતાથી પર છે.” (ઇઝા. ૨૬:૩) “પ્રભુ મારાં તમામ કષ્ટ દૂર કરશે, તેથી મારે ડરવાની કોઈ જરૂર નથી.” (જ્હોન ૧૪:૨૭)

૫. દુ:ખનો સામનો કેવી રીતે કરવો?

૧. જીવનદર્શન કેળવો . માનવજીવનની કેટલીક વાસ્તવિકતાઓ છે, જેનો અનુભવ દરેક વ્યક્તિએ કરવો જ પડે છે — ચાહે ગરીબ હોય કે તવંગર. આ વાસ્તવિકતાની સમજ તમને દુ:ખ પચાવવાની તાકાત આપશે.

૨. સારાપણું રાખો. ઈશ્વર જે કરે છે તે પાછળ કોઈ ને કોઈ સંકેત જરૂર છુપાયેલો હોય છે. તે જે કરે છે તે આપણા ભલા માટે કરે છે. તેથી તેણે આપેલાં દુ:ખોથી પણ આપણું ભલું જ થતું હોય છે. પરલોક સિધાવી ગયેલાં સ્વજનો પ્રત્યે પણ તેને સ્નેહ હતો, અને તમારી સાથે રહેતાં પ્રિયજનો પર પણ તે વહાલ વરસાવે છે.

૩. સાતત્ય જાળવો. તમારો રોજિંદો જીવનક્રમ અગાઉની માફક ચાલુ રાખો. તેમાં મોટો ફેરફાર ન કરો. તમારાં સદ્‌ગત સ્વજનના સાથે સંકળાયેલી જગ્યાએ જવાનું ટાળો

નહીં. તે જગ્યાની મુલાકાત લેતાં રહો.

૪. નહીં ગુમાવ્યાનો ભાવ રાખો. તમે તમારી પત્ની, પતિ, બાળક, ભાઈ કે બહેન 'ગુમાવી' દીધાં છે એવું કદી ન બોલશો. તમે તમારું પ્રિયજન ગુમાવ્યું નથી, ફક્ત તેમનું વિશ્વ અલગ છે. તેઓ કંઈ તમારાથી દૂર નથી થયાં.

૫. માત્ર ઘર બદલાય છે. પ્રિયજનના વિરહમાં કલ્પાંત કરતું હૈયું પૂછે છે, "ક્યાં છે મારાં વહાલસોયાં સ્વજન?" જવાબ ઘણો સહેલો છે. તમારું સ્વજન પ્રેમાળ અને કૃપાળુ પિતાની નિશ્રમાં છે. તેઓ ત્યાં ખૂબ સુખી છે. મનને સમજાવો કે તેઓ ત્યાં ખુશ છે.

૬. મિલન. ઈશ્વરની કૃપાથી તમને તમારાં સ્વજનોને મળવાનો અવસર પ્રાપ્ત થયો. હવે પછીનું 'પુનર્મિલન' પણ એ જ કરાવશે.

૭. મદદ કરી મદદ મેળવો . પોતાનું દુ:ખ હળવું કરવા માટેનો સૌથી શ્રેષ્ઠ રસ્તો છે બીજાનું દુ:ખ દૂર કરવાનો પ્રયત્ન કરવો. કોઈને આપેલાં પ્રેમ અને સહાનુભૂતિ બેવડાઈને તમારી પાસે પરત ફરશે. તમે જાણતા હો તેવા તમામ દુ:ખી લોકોની યાદી બનાવો અને તેમને સાંત્વના આપો. આમ કરવાથી તમને પણ સાંત્વના મળશે.

૮. પચાવતાં શીખો. તમારા વિશેનું એક મહાન સત્ય જાણી લો: ઈશ્વર તમારી સાથે હશે, તો તમે ગમે તેવો આઘાત પણ ખમી જવા માટે સમર્થ છો. માનવ સ્વભાવ અનુકૂલન સાધી શકે છે. અડગ આસ્થા ધરાવનાર વ્યક્તિ કારમો આઘાત સરળતાથી ખમી શકે છે.

૯. શોકની સામાન્ય અભિવ્યક્તિ કરો. શોકને દબાવી ન રાખો. ઈશ્વરે આંસુનું સર્જન મન હળવું કરવા માટે કર્યું છે. દુ:ખની અભિવ્યક્તિ કરવામાં શરમ ન અનુભવો કે દુ:ખને મનમાં ને મનમાં દબાવશો નહીં. રડીને મન હળવું કરી લો. તેનાથી શાંતિ મળશે.

૧૦. પ્રભુમય બનો. ઈશ્વર તમારું દુ:ખ, તમારો સંતાપ સમજે છે. તેથી પ્રભુનાં આ વાક્યો યાદ કરો:"મારા પ્રત્યે શ્રદ્ધા ધરાવનાર વ્યક્તિ મૃત્યુ પામીને પણ અમર થઈ જાય છે. મારામાં શ્રદ્ધા ધરાવનાર મૃત્યુથી પર છે." (જ્હોન ૧૧:૨૫, ૨૬)

૬. લઘુતાગ્રંથિથી પીછો કેવી રીતે છોડાવવો?

૧. તમે પોતાના જ વ્યક્તિત્વની કલ્પના કરો. સ્વયંને પ્રભાવશાળી, સફળ અને કાબેલ વ્યક્તિ તરીકે કલ્પો. પોતાના વ્યક્તિત્વનું તૈયાર કરેલું ચિત્ર મનમાં દૃઢપણે અંકિત કરી લો અને પોતાના વિશે કોઈ શંકાને મનમાં ઘર કરવા ન દો. તમારા મનમાં ચાલતી પ્રક્રિયા તમારાં કાલ્પનિક વ્યક્તિત્વને વાસ્તવિકતામાં પલટાવવામાં લાગી જશે. અને અંતે તમારી એ કલ્પના વાસ્તવિકતામાં પલટાઈ. જશે

૨. નબળા વિચારોને દૂર કરો. પોતાની લાયકાત વિશે સવાલ થાય કે નકારાત્મક વિચાર આવે, કે તરત જ તેને બિનજરૂરી, નકામો ગણીને ફેંકી દો. જેટલા જુસ્સાથી તમે આવા વિચારોને દૂર હડસેલી દેશો, તેટલા તે વધુ નબળા થતા જશે અને આખરે એ વિચારો ગાયબ થઈ જશે.

૩. અંતરાયો ઓળંગો . મગજમાં કોઈપણ પ્રકારનો અંતરાય ઊભો ન કરો. અંતરાય આવે તો સ્વયંને સમજાવો કે ઈશ્વરની મદદથી તમે ગમે તેવો અંતરાય પણ સફળતાપૂર્વક પાર

પાડી શકશો.

૪. જાતને જાણો. કદી કોઈ વ્યક્તિ કે વ્યક્તિઓથી ડરશો નહી. કોઈનું અનુસરણ ન કરશો. તમે દુનિયામાં સૌથી અલગ છો અને તમારી આ ખાસિયત જ તમને 'ખાસ' બનાવે છે. તેથી સ્વયંનો આદર કરો અને બીજાં લોકોને ડર્યા વગર મળો.

૫. દસ શબ્દો યાદ રાખો. "ઈશ્વર મારી પડખે છે, પછી કોણ મારું બૂરું કરી શકે?" — રોજ દિવસમાં ઓછામાં ઓછું દસ વાર આ દસ શબ્દોનું વાક્ય મોટેથી બોલો. સૂતાં પહેલાં પણ આ વાક્ય બોલો, જેથી તમારા અજાગ્રત મનમાં પણ તેની અસર ચાલુ રહે.

૬. જાણો અને સમજો. તમારી લઘુતાગ્રંથિ પાછળનું કારણ જ્યારે જાણી લો, ત્યારે સમજી લેવું કે જીત હવે હાથવેંતમાં છે. જાણવું અને સમજવું એ સમસ્યામાંથી છૂટકારો મેળવવાની શરૂઆત છે. લઘુતાગ્રંથિ સામાન્યપણે બાળપણમાં આકાર લેતી હોય છે. પણ આ વલણ કુદરતી નથી હોતું. આવી લાગણી બાળપણથી વિકસતી રહી હોય છે. લઘુતાગ્રંથિની સમજ કેળવીને તેનાથી મુક્ત થઈ જાઓ.

૭. શક્તિને ઓળખો . લઘુતાગ્રંથિથી પીડાતી વ્યક્તિ પોતાને નબળી અને બિનઅસરકારક ધારી લે છે, પણ હકીકત કંઈક જુદી જ હોય છે. છતાં, વ્યક્તિ પોતાની વિચારસરણી બદલી નથી શકતી. "ઈશ્વર મને શક્તિ આપે છે અને તેના થકી હું તમામ કાર્યો કરવા શક્તિમાન છું."

૮. શક્તિનો અંદાજ કાઢો . પૂરેપૂરી પ્રમાણિકતા સાથે પોતાની ક્ષમતાનો અંદાજ કાઢો. પછી નકારાત્મક અંદાજને ધ્યાનમાં લઈને તમે નક્કી કરેલા અંદાજમાં દસ ટકા ઉમેરી દો. આમ કરીને તમે પોતાની આપવડાઈ મારી રહ્યા છો એમ ન સમજશો.

૯. આધ્યાત્મિક બનો. લઘુતાગ્રંથિથી પીડાતી વ્યક્તિ આધ્યાત્મિકતા તરફ ઓછી ઢળેલી હોય છે. આધ્યાત્મિક વિચારો તમને પ્રભુની નજીક લઈ જશે. પ્રભુને પ્રાર્થના કરો. તમારી અંદર થયેલી નવી આધ્યાત્મિક તાકાતના સંચાર બદલ પ્રભુનો હૃદયપૂર્વક આભાર માનો.

૧૦. ભાગીદારી ઓળખો. જીવનના પડકારોનો મુકાબલો તમે એકલે હાથે નથી કરી રહ્યા. કોઈ છે, જે પડછાયાની માફક સતત તમારી સાથે છે. જે સતત તમને સધિયારો આપે છે, અને તમે માર્ગ ભૂલો ત્યારે તમને સાચી રાહ બતાવે છે, માર્ગદર્શન આપે છે. તમને પ્રભુથી કોઈ વિખૂટા કરી શકે એમ નથી. તે તમારી સાથે હશે તો તમારી તમામ ઇચ્છાઓ પૂરી થશે. પછી ભલે તે ઇચ્છા ગમે તેટલી મોટી કેમ ન હોય!

૭. ભય કેવી રીતે દૂર કરવો?

૧. પ્રભુ તમારી વાત જરૂર સાંભળે છે. તેણે તમારા તમામ ભય હરી લીધા છે, તેથી હવે ડરવાની કોઈ જરૂર નથી.

૨. વિશ્વાસ રાખો. ઈશ્વર ઉપર આંખો બંધ કરીને વિશ્વાસ મૂકો. ઈશ્વર પર આસ્થા રાખશો તો ગમે તેટલો મોટો ભય પણ કદી તમારી નજીક ફરકવાની હિંમત નહીં કરે. જ્યારે પણ તમે ખરા દિલથી મદદ માંગશો, ત્યારે ઈશ્વર તમારી મદદે આવવાનો જ છે.

૩. ભરોસો રાખો. સ્વયંને સંપૂર્ણપણે ઈશ્વરને સમર્પિત કરી દો.

૪. તમારા ભયના મૂળનો અભ્યાસ કરો. દરેક ભય પાછળ કોઈ ને કોઈ કારણ છુપાયેલું હોય છે. ભય લાગવાનાં મોટાભાગનાં કારણો બિલકુલ અતાર્કિક હોય છે. ભયના એ કારણ સુધી પહોંચ્યા પછી તમને તમારો ભય તદ્દન અતાર્કિક લાગવા માંડશે.

૫. સારી યાદો વધારતા રહો. તમારા જીવનમાં એવા ઘણાં પ્રસંગો આવ્યા હશે, જ્યારે સૌની નજરો તમારા પર તકાયેલી હોય, તમને મહત્ત્વ મળ્યું હોય, સૌ તમારી ખૂબ જ કાળજી લેતાં હોય, તમારું ખૂબ ધ્યાન રાખવામાં આવ્યું હોય. આવા પ્રસંગોને યાદ કરો. વારંવાર યાદ કરો. એ યાદ કરવાની સાથે મનમાં વિચારો કે આવા પ્રસંગો હંમેશાં બનતા રહેવાના છે.

૬. એ જ કરો, જેનો તમને ડર છે. ઇમર્સને કહ્યું છે, “તમને જે ચીજથી ડર લાગતો હોય તે જ કરો.” જે પરિસ્થિતિમાં મુકાવાનો તમને ડર લાગતો હોય, તે પરિસ્થિતિ જાણી જોઈને ઊભી કરો. કોઈ કામ કરતાં બીક લાગતી હોય તો તે કામ કરો. આવું કરતાં રહેશો તો ભય ધીમે-ધીમે ઓછો થવા માંડશે.

૭. માનસિક અને આધ્યાત્મિક હિંમત કેળવો . તેનાથી મનમાં રહેલો ડર દૂર ભાગશે. હિંમતભર્યા વિચારો કરશો અને હિંમતભર્યાં કાર્યો કરશો તો ભય પર તમે જીત મેળવી લેશો.

૮. નિર્ભય બનો. મનમાં કલ્પના કરો કે તમે તમામ ભયથી મુક્ત થઈ ગયા છો. મનમાં ખડું થતું કાલ્પનિક ચિત્ર વાસ્તવિકતા બની જતું હોય છે.

૯. મદદરૂપ બનો. બીજી વ્યક્તિઓને તેમના ડર દૂર કરવામાં મદદ કરો. તેમ કરવાથી તમારો પોતાની ભય પણ ઓછો થઈ જશે.

૧૦. શ્રદ્ધા રાખો. દુનિયામાં બીજી સૌથી મોટો કોઈ તાકાત હોય તો તે ભય છે. ભય કરતાં પણ વધુ શક્તિશાળી તાકાત છે શ્રદ્ધા. ભય કરતાં શ્રદ્ધા વધુ શક્તિશાળી છે, તેથી શ્રદ્ધા વધારો અને ભય ઘટાડો.

૮. લગ્નજીવન સફળ કેમ બનાવવું?

૧. લાગણી ઓળખો. માનસિક પરિપક્વતા સફળ લગ્નજીવનની પૂર્વ શરત છે. સાવ જુદાં વ્યક્તિત્વ ધરાવતી બે વ્યક્તિઓનું મિલન થાય, ત્યારે માનસિક અને સંવેદનાત્મક પરિપક્વતા ઘણી મહત્ત્વની બની રહે છે.

૨. એકબીજાંને સમજો. સંબંધોની મધુરપ જાળવી રાખવી હોય, તો એકમેક પ્રત્યે સમજશક્તિ વિકસાવો.

૩. દલીલબાજી તંદુરસ્ત હોય. જે પણ સમસ્યા હોય, તે વિશે સાથે બેસીને ચર્ચા કરો અને ઉકેલ લાવો. તંદુરસ્ત દલીલબાજી આવકાર્ય છે, પણ તેને અહમ્‌નો મુદ્દો ન બનાવો. કોણ સાચું છે તે નહીં, શું સાચું છે તે જુઓ.

૪. શ્રેષ્ઠને ઓળખો. પતિ-પત્ની એકમેકની શ્રેષ્ઠતમ બાબતોને બહાર લાવવાનો પ્રયત્ન કરે તેનું જ નામ સુખી લગ્નજીવન. એકમેક પ્રત્યેનો આદર જાળવીને થતો પ્રેમ સુખી દામ્પત્યજીવનની નિશાની છે.

૫. નમ્રતા કેળવો. પતિ અને પત્નીએ નમ્રતા જાળવવી જોઈએ. ક્રોધાવેશમાં વિનય ન ભૂલશો. તમારા જીવનસાથીનું માન જાળવશો તો તે તમારું માન સાચવશે, તેથી એકબીજાંને માન આપો.

૬. પરસ્પર ભાવ રાખો. હંમેશાં યાદ રાખો કે લગ્નનો સંબંધ પરસ્પર જવાબદારી પર ટક્યો હોય છે. દાંપત્યજીવનમાં બંનેની સંયુક્ત ભાગીદારી જરૂરી બને છે. તેથી કદી જીવનસાથી પર વર્ચસ્વ જમાવવાનો પ્રયત્ન ન કરશો.

૭. સમાધાન કેળવો. પરિસ્થિતિ સાથે સમાધાન કરવું લગ્નજીવનમાં ખૂબ જરૂરી બની જાય છે. આ સમાધાન ઘણાં પ્રકારનું હોય છે - શારીરિક, સાંવેદનિક, માનસિક અને આધ્યાત્મિક. આ સમાધાન બંને તરફથી થવું જોઈએ.

૮. જે પણ કાર્ય કરો તે સહિયારું કરો. સાથે મળીને કામ કરો અને જીવનસાથીના કામમાં રસ લો. તમામ નિર્ણયો સાથે મળીને જ લો.

૯. રોજ રાત્રે સૂતાં પહેલાં બંને સાથે મળીને પ્રાર્થના કરો. તમે લીધેલા તમામ નિર્ણયો અને તમામ સમસ્યાઓ માટે સાથે મળીને પ્રભુને પ્રાર્થના કરો. સંયુક્ત પ્રાર્થના કરનારું દંપતી સાથે આગળ વધે છે, તેમનો પ્રેમ વધુ ગાઢ થાય છે અને સાથે સિદ્ધિ હાંસલ કરે છે.

૧૦. રોમાંચક બનો. તમારા જીવનસાથી માટે શક્ય એટલું શ્રેષ્ઠ કામ કરીને તેનો પ્રેમ જીતો. બંને પરસ્પરને ખુશ રાખવાનો પ્રયત્ન કરશો, તો બંને ખુશ થશો અને લગ્નજીવન મહેકી ઊઠશે.

૯. સમસ્યા કેવી રીતે ઉકેલવી?

૧. સમસ્યાનું મૂળ શોધો. સમસ્યા ઉકેલવા માટે સૌપ્રથમ તો દરેક સમસ્યા ઉકેલી શકાય છે તેવો વિશ્વાસ હોવો જરૂરી છે. સાચું કહું તો સમસ્યામાંથી જ ઉકેલ મળી જતો હોય છે. સમસ્યાના મૂળ સુધી જશો તો ઉકેલ આપોઆપ જડી આવશે.

૨. મનને શાંત રાખો. સમસ્યા ઉકેલવા માટે મનની સ્વસ્થતા જરૂરી છે. માનસિક તાણ વિચારવાની પ્રક્રિયા માટે અંતરાય ઊભો કરે છે. તેથી મુશ્કેલીમાંથી બહાર નીકળવા માટે તાણ અને ટૅન્શન ઘટાડવાં જરૂરી છે, કારણ કે લાગણીઓ નિયંત્રિત હોય ત્યારે જ મગજ બરાબર કામ કરી શકે છે.

૩. વૈજ્ઞાનિક અભિગમ. સમસ્યાનાં તત્ત્વોને પદ્ધતિસરના વૈજ્ઞાનિક અભિગમ સાથે એકત્ર કરો. તમામ હકીકતોને તટસ્થપણે તર્કસંગત રીતે તપાસો.

૪. વિચારોમાં સ્પષ્ટ બનો. સમસ્યાના તમામ મુદ્દાઓને કાગળ પર લખો, જેથી તમે તેની વચ્ચેની સુસંગતતા સમજી શકો. આમ કરવાથી તમે પદ્ધતિસર અને વધુ સ્પષ્ટતા સાથે વિચારી શકશો. સમસ્યાના તમામ મુદ્દાઓ નજર સામે જ હોવાથી તમારા વિચારો પણ સ્પષ્ટ બનશે.

૫. સહજ બનો. કદી ઉકેલને પરાણે ન થોપી બેસાડો. મનને સ્વસ્થ રાખો. ઉકેલ કુદરતી રીતે જ આપમેળે જ તમારી સામે આવશે.

૬. પ્રાર્થના કરો. સમસ્યાને દૂર કરવા માટે હૃદયપૂર્વક પ્રાર્થના કરો. દૈવી શક્તિ તમને સાચી રાહ ચીંધશે તેવી ખાતરી રાખો. અડગ આસ્થા થકી તમને સમસ્યાનો સર્વશ્રેષ્ઠ ઉકેલ

મળી આવશે.

૭. સમસ્યાનો સામનો કરો . સામે ઊભેલી સમસ્યા જોઈને ડરી ન જાઓ. સમસ્યાનો સામનો કરો. કોઈપણ પરિસ્થિતિ કાયમી નથી હોતી. પ્રભુ જરૂર તેમાંથી કોઈ માર્ગ કાઢશે.

૮. અંત:સ્ફૂરણા. માનવમન અનેક ખૂબીઓનો ખજાનો છે, અને તેની સૌથી રહસ્યમય ખૂબી છે અન્તર્દૃષ્ટિ. તેને છઠ્ઠી ઇન્દ્રિયનું જ્ઞાન પણ કહી શકાય. આ અન્તર્દૃષ્ટિ થકી આપણે કેટલીક વખત આશ્ચર્યજનક કામો કરી શકીએ છીએ. છઠ્ઠી ઇન્દ્રિયનો અનુભવ દરેક વ્યક્તિને ક્યારેક ને ક્યારેક થયો જ હશે. પ્રાર્થના દ્વારા તમારી અંદર છુપાયેલી આ શક્તિને તમે વધુ મજબૂત કરી શકો છો અને ઈશ્વર સાથે સીધો સંવાદ કરી શકો છો.

૯. ધ્યાન કેળવો. સમસ્યા પર બહુ ધ્યાન આપ્યા વિના તેને તમારા દિમાગમાં રમવા દો. મનમાં સમસ્યા હોય તો પણ તેના કારણે અશાંતિ કે તાણ અનુભવશો નહીં. સમય આવ્યે મન પોતે જ તે સમસ્યાનો ઉકેલ ખોળી કાઢશે.

૧૦. સર્જનાત્મકતા કેળવો. સમસ્યાનો ઉકેલ લાવવા માટે તમારા દિમાગની સર્જનાત્મક શક્તિ પર વિશ્વાસ રાખો. ઈશ્વરની મદદથી તમારું દિમાગ જરૂર કોઈ અસરકારક ઉપાય શોધી કાઢશે.

લોકો સાથે કેવો વ્યવહાર કરવો?

૧. લોકોને પસંદ કરો. જો તમને ખરેખર લોકોનો સહવાસ ગમતો હોય, લોકો સાથે વાત કરવી ગમતી હોય, લોકોને મદદ કરવી ગમતી હોય તો પછી તમને એવા લોકો મળી જ રહેશે, જે તમને પસંદ કરે. પરસ્પરની સમજશક્તિ મળતી આવતી હોય તેવા લોકોને એકબીજાં સાથે સારું ફાવે છે.

૨. રસ કેળવો . બીજી વ્યક્તિની પ્રવૃત્તિ અને તેના વિચારોમાં રસ દાખવો. પોતાના રસના વિષયો વિશે વાત કરવા કરતાં સામેની વ્યક્તિના રસ વિશે જાણો. તેના શોખ તરફ તમે રસ લેતા થશો, તો આપોઆપ તેને તમારામાં રસ પડશે અને બંનેને એકબીજાની સોબત ખૂબ ગમશે.

૩. સૌને ગમો. કોઈને તમારો સંગાથ ગમે તે માટે તમે સૌને ગમો તેવાં હોવા જોઈએ. જૂની કહેવત છે, “મિત્રો બનાવવા માટે મૈત્રીપૂર્ણ વ્યવહાર રાખો.”

૪. નામ યાદ રાખો. નામ યાદ રાખવાની કળા પર હથોટી મેળવી લો. પોતાનું નામ દરેક વ્યક્તિ માટે વિશેષ મહત્ત્વનું હોય છે, તેથી નામ યાદ રાખવાથી તમે ઝડપથી દોસ્તી બાંધી શકશો.

૫. સ્વાભાવિક બનો. લોકો સરળતાથી તમારી સાથે ભળી શકે તેવો વ્યવહાર કરો, જેથી તમારા સહવાસમાં લોકોને ખાસ મુશ્કેલી ન પડે. મળતાવડા બનો, સાલસ સ્વભાવ રાખો.

૬. સતેજ બનો. સ્ફૂર્તિલા બનો. તમારો સાથ લોકોને પસંદ પડશે, તો લોકો સામે ચાલીને તમારી પાસે આવશે તથા તમારા સંબંધો અને સંપર્કો વધુ મજબૂત બનશે.

૭. સરળ રહો. તમારું વ્યક્તિત્વ તોછડું હશે તો લોકો તમારાથી દૂર ભાગશે, તેથી

સૌજન્યશીલ બનો.

૮. સંવેદનશીલતા. વધુ પડતી સંવેદનશીલ વ્યક્તિઓને લોકો ટાળતાં હોય છે, કારણ કે અતિ-સંવેદનશીલ વ્યક્તિને ક્યારે ખોટું લાગી જાય કે ક્યારે તે લાગણીના પ્રવાહમાં તણાઈ જાય તે કહેવું મુશ્કેલ હોય છે.

૯. સ્વસ્થ રહો. અન્ય લોકો સાથે થયેલી ગેરસમજૂતીને દૂર કરવાનો પ્રયત્ન કરો. તમારા મનમાં રહેલા રાગદ્વેષને દૂર કરીને સૌ તરફ સદ્ભાવ રાખો.

૧૦. માનવમાત્રને પ્રેમ કરો અને તેમને મદદરૂપ થાઓ. નિ:સ્વાર્થપણે દોસ્તી નિભાવશો તો સંબંધ વધુ ગાઢ બનશે. એક ઘણી જાણીતી ઉક્તિ છે: “બીજાં લોકો પાસેથી જે કામની અપેક્ષા રાખો છો, તે જ કામ તમે તેમના માટે કરો.”

૧૧. નિષ્ફળતાને સફળતામાં કેમ પલટાવવી?

૧. નિષ્ફળતા કાયમી નથી હોતી. સફળતા આડેનો તે કેવળ એક અંતરાય છે. સિદ્ધિ હાંસલ કરવાના માર્ગમાં જો નિષ્ફળતાનો ભેટો થઈ જાય, તો તેનાથી હતાશ થઈને પીછેહઠ ન કરશો. નિષ્ફળતા ફક્ત થોડા સમય પૂરતી જ હોય છે.

૨. અનુભવનું ભાથું . નિષ્ફળતા મળે ત્યારે અમુક પગલું આપણે ખોટું ભરી લીધું હશે તેમ માની લેવામાં આવે છે. તેથી એક રીતે જોતાં આગળ વધવામાં નિષ્ફળતાના અનુભવનું ભાથું ઘણું કામ આવે છે. નિષ્ફળતા જ તમને કેવી રીતે આગળ વધવું તેનું જ્ઞાન આપે છે. આ જ્ઞાન મેળવી લેનાર સફળતા મેળવવાનો અચૂક માર્ગ પણ પામી લે છે.

૩. નિષ્ફળતા મળી તો શું થયું? યાદ રાખો, નિષ્ફળતા તમારે “શું ન કરવું?” તે શીખવે છે. જ્યારે સફળતા “શું કરવું?” તે શીખવે છે.

૪. નિષ્ફળતાને કદી મન પર ન લો. નિષ્ફળતાને તમારા મનમાં ઘર કરવા દેશો નહીં. મનમાં સફળતાના જ વિચારો કરો.

૫. વિચારશીલ બનો. થોમસ આલ્વા એડિસને તેની ઑફિસની દીવાલ પર લખ્યું હતું, “કોઈપણ કામ કરવાની વધુ સારી રીત હંમેશાં હોય છે જ, જરૂર છે તે રીત શોધી કાઢવાની.” એ રીત કેવી રીતે શોધી શકાય? એ રીત શોધી શકાય સર્જનાત્મક વિચારણાથી અને પ્રાર્થના દ્વારા આવેલી શિસ્તથી.

૬. પરિશ્રમ. “કઠોર પરિશ્રમનો કોઈ વિકલ્પ નથી.” એ વાક્ય હંમેશાં યાદ રાખો. સફળતા મેળવવી હોય તો કઠોર પરિશ્રમ કરવો જ પડશે. કઠોર પરિશ્રમ હશે તો સફળતા અવશ્ય તમારાં કદમ ચૂમશે.

૭. સફળ થવા માટે ધ્યેય હોવો જરૂરી છે. તમામ સફળ માણસોનો કોઈ ને કોઈ ધ્યેય હોય છે જ. અસ્પષ્ટ કે ધૂંધળો ધ્યેય નહીં, પણ સ્પષ્ટ અને નિશ્ચિત ધ્યેય. કઈ દિશા તરફ આગળ વધવું છે, તે જ ખબર ન હોય તેવો માણસ મંજિલ પર કદી નથી પહોંચી શકતો. તેથી અત્યંત સ્પષ્ટ ધ્યેય નક્કી કરો.

૮. ધ્યેય યોગ્ય રાખો. ધ્યેય નક્કી કર્યા પછી તે ધ્યેય યોગ્ય છે, સાચો છે તેની ખાતરી કરી લો. ધ્યેય ખામી ભરેલો હશે તો પરિણામ પણ ખામીયુક્ત જ આવશે. યોગ્ય ધ્યેયનું પરિણામ હંમેશાં યોગ્ય જ આવે છે.

૯. પ્રભુને પૂછતા રહો. તમે જીવનમાં જે કરી રહ્યા છો, તે યોગ્ય છે કે કેમ તેની ખાતરી કરવા માટે ઈશ્વર પાસે માર્ગદર્શન માંગો. ઈશ્વરે સૂચવેલો રાહ જ તમને સાચી સફળતા અપાવશે.

૧૦. સફળતાનો માર્ગ નક્કી કરો . નિ:સ્વાર્થ ભાવે થતી પ્રેરણા સફળતાની ચાવી છે. પરોપકારી વિચારો કરો. તમે વિશ્વમાં સારાં કાર્યો કરવા માંગો છો અને સૌનું ભલું ઇચ્છો છો. આવાં વિચારો તથા કાર્યો તમને પ્રભુની વધુ નજીક લઈ જશે.

લેખક વિશે

ડૉક્ટર નોર્મન વિન્સેન્ટ પીલે ન્યૂયોર્ક સ્થિત માર્બલ કૉલેજિયેટ ચર્ચમાં મિનિસ્ટર તરીકે બાવન વર્ષ સુધી કાર્યભાર સંભાળ્યો હતો. ડૉ. પીલે ૪૬ પુસ્તકો લખ્યાં છે, જેમાં 'ધ પાવર ઑફ પોઝિટિવ થિન્કિંગ' અને 'ધ પૉઝિટિવ પાવર ઑફ જિસસ ક્રાઇસ્ટ'નો સમાવેશ થાય છે. તેમનાં પત્ની રૂથ સ્ટેફૉર્ડ પીલ પાંચ મૅગેઝિન પ્રકાશિત કરતા ચર્ચ કૉર્પોરેશન 'ગાઇડપોસ્ટ'નાં ચૅરપર્સન છે. ડૉ. પીલના વિચારોને જીવંત રાખવાનું ભગીરથ કાર્ય ન્યૂયૉર્કમાં પૉલિંગ ખાતે આવેલા પીલ સેન્ટર દ્વારા હાથ ધરાયું છે.